**1-sinf 1-2 soat**

**Mavzu:** ***Haraktli o’yinlar***. a) Jismoniy tarbiya darslarida o’zini tutish va xavfsizlik qoidalarini o’rgatish; b) Saflanish va saf mashqlari (bir kishilik qatorga, safda turish, sanoqqa sanash); v) Qomatni tik tutib yurish mashqlari; d) “Bir qatorga saflaning”, “Hamma tеzda o’z joyiga”, “Charxpalak”, “Danak” harakatli o’yinlari.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Sinf: 1-\_\_\_\_\_\_ sinf**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | | **Uslubiy ko’rsatma** |
| Kirish-tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatnianiqlash * O’quvchilarnisog’lig’initekshirish * Darsningmazmunivavazifalarinitushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilonizi bo’libyurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorgasaflash. |
| 1-mashq.  D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.  1.Boshni o’ngga aylantiramiz.  2. Boshni chapga aylantiramiz.D.h. | 4-6 marta | | Boshni to’liq egishga e’tibor berish. |
| 2-mashq.  D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | | Qo’llarni to’liq aylantirishga e’tibor berish. |
| 3-mashq.  D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | ***Harakatli o’yinlar*.**  a) Jismoniy tarbiya darslarida o’zini tutish va xavfsizlik qoidalarini o’rgatish;  b) Saflanish va saf mashqlari (bir kishilik qatorga, safda turish, sanoqqa sanash);  v) Qomatni tik tutib yurish mashqlari;  d) “Bir qatorga saflaning”, “Hamma tеzda o’z joyiga”, “Charxpalak”, “Danak” harakatli o’yinlari. | 2-4 marta  2 marta  2 marta |  | |
| **Yakuniyqism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. |  | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish.  4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish. | |

**3-4- soat**

**Mavzu:** ***Yengil atletika*.** a) URM majmuasini o’rgatish; b) O’rganilgan saf mashqlarini takomillashtirish; v) Past startda turish, startdan chiqish, marra bo’ylab yugurish, marraga kirib borish tеxnikasi; d) To’pni nishonga uloqtirish; e) 30 mеtr masofaga yugurish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Sinf: 1-\_\_\_\_\_\_ sinf**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | | **Uslubiy ko’rsatma** |
| Kirish-tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatnianiqlash * O’quvchilarnisog’lig’initekshirish * Darsningmazmunivavazifalarinitushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilonizi bo’libyurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorgasaflash. |
| 1-mashq.  D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.  1.Boshni o’ngga aylantiramiz.  2. Boshni chapga aylantiramiz.D.h. | 4-6 marta | | Boshni to’liq egishga e’tibor berish. |
| 2-mashq.  D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | | Qo’llarni to’liq aylantirishga e’tibor berish. |
| 3-mashq.  D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | ***Yengil atletika*.**  a) URM majmuasini o’rgatish;  b) O’rganilgan saf mashqlarini takomillashtirish;  v) Past startda turish, startdan chiqish, marra bo’ylab yugurish, marraga kirib borish tеxnikasi;  d) To’pni nishonga uloqtirish;  e) 30 mеtr masofaga yugurish. | 2-4 marta  2 marta  2 marta |  | |
| Yakuniyqism:  3-5 daqiqa | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. |  | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish.  4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish. | |

**5-6 soat**

**Mavzu:** ***Yengil atletika*.** a) Saf mashqlari (o’nga, chapga va orqaga burilish, sanoq bo’yicha sanash); b) Tеnnis to’pini (turgan joydan) va 2-3 qadam tashlab uzoqlikka uloqtirish; v) 3x10 mokkisimon yugurish; d) Bir xil tеzlikda 1-1,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **Kirish-tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. | |
| **O’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | 1. Chizikdan 5 kadam orkada nazorat chizigi belgilanadi. Ungacha uloktiruvchi koptokni kulida ushlab turadi, sung yugurish paytida kul xarakatini boshlaydi. Nazorat chizigiga oyogini kuyib, navbatdagi ikki kadam davomida kulni orkaga uzatadi va bir vaktning uzida uloktirish tomoniga yonbosh bilan buriladi. Bu kadam keng va dadil bulishi kerak. Kulda tup bilan xarakatlanadi. qo’lni yelkadan orkaga to’pni uzatish yoki barmoklarni oldinga-orkaga, uziga kulay xolda xarakatlantirish xam mumkin. Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). Chap oyokdan-ung oyokka utiladi, bunda ung oyok chap oyokning oldiga chikariladi yoki kuyiladi. Beshinchi kadam — ung oyok va chap oyok keng xamla bilan bir vaktning uzida gavdani burib, kukrakni uloktirish yunalishiga karatiladi.  2.ikki tomonlama o’yin. | 3-4marta | | Yuugurib kelib chiziqni bosmasdan uloqtirish.  Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-4marta | | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish.  4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish. |

**7-8 soat**

**Mavzu:** *Harakatli o’yinlar.* a) Safda bir tеkkis yurish; b) URMlar majmuasini elеmеntlarini mustaqil ravishda bajarish; „Qo'I tegdi hisob", “Qoch bolam, qor kеldi”, “Qizil bayroq”, “Kartoshka ekish” harkatli o’yinlari; d) Estafеtali yugurish (6x30 m).

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, arqoncha, xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| Kirish-tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. | |
| 7-mashq.  D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 2. O’rtaga tekkizamiz   O’ng oyoqqa tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish. | |
| 8-mashq.  D.h. Qo’llar oldinda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq   1. O’ng oyoqqa o’tiramiz   CHap oyoqqa o’tiramiz | 4-6 marta | Qo’llarni oldinga cho’zilishini hamma bir vaqtda to’g’ri bajarilishini, oyoqlarda turib sanoq bo’ylab bajarilishini eotiborga olish. | |
| 9-mashq.  D.h. qo’llar belda, o’ng oyoq tizzadan bukilgan holda.  1-4 o’ng oyoqni aylantiramiz  1-4 chap oyoqni aylantiramiz | 6-8 marta | Oyoqlarni tizza qismi yuqoriga hamda oyoq panjalari harakatlarini kuzatib borish. | |
| **O’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | **„Qo'I tegdi hisob" o'yini.** Bu o'yinda bir onaboshi tayinlanadi, uning vazifasi maydon ichida sakrab yurgan bolalardan xohlaganiga qo'lini tekkizishdir. Barcha o'yinchilar maydon ichida erkin, bir oyoqda sakrab-sakrab yuradilar. Sakrayotganlar vaqt-vaqti bilan oyoq almashtirishlari mumkin. Mabodo ular bilan birga sakrab yurgan onaboshining qo'li sakrab yurgan bolalardan bittasiga tegsa bas, u onaboshi bo'ladi.  O'yin o'ynaladigan maydon uchun voleybol yoki basketbol maydonchasining yarmi bo'lsa yetarli. | 5-8 min.  5-8 min.  10-15 daq | | O’quvchilar teng ikki jamoaga bo’linadilar. |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-4marta | | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish.  4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish. |

**9 soat**

**Mavzu:** *Harakatli o’yinlar.* a) Saf bilan oyoqlarni oldinga, yonga qadamlab yurish; b) Qomatni tik tutib yurish; v) “Oq tеrakmi, ko’k tеrak”, “Doiradan doiraga” harakatli o’yinlar; d) Bir xil tеzlikda 2 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, metr. xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:**stadon

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf: 1-\_\_\_\_\_\_ sinf**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dars qismlari | Darsning borishi | Me’yori | Uslubiy ko’rsatma | |
| Kirish-tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. | |
| O’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uun tayyorlash. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | Doiradan doiraga  O'yinchilar bir necha guruhlarga bo'linadilar va start chizig'i oldiga saflanadilar. Har bir guruh oldida start chizig'idan finishgacha diametri 25- 30 sm bo'lgan 10-12 ta doira chiziladi.  O'yinboshining buyrug'i bilan birinchi turgan o'yinchilar doiradan doiraga sakray boshlaydilar va finishga yetgach, orqaga yugurib qaytadilar. Birinchi bo'lib yugurib kelganlar guruhiga bir ochko beriladi. O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi, ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisob- lanadi. | 10-15 daq | | O’quvchilar teng ikki jamoaga bo’linadilar. |
| Yakuniy qism:  3-5 daqiqa | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-4marta | | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish.  4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish. |

**10-11-12 soat**

**Mavzu: *Yengil atletika****.* a) Saf mashqlari: “Saflaning!”, “Tеkkislaning!”, “Rostlaning!” buyruqlarini bajarish; b) Qomatni har xil holatda harakatlanirib yurish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni o’rgatish (depsinish, uchish, qo’nish); d) 3x10 mokkisimon yugurish; e) Tеnnis to’pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash; f) 100-150 mеtrga yurish bilan almashinib yugurish.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga sport o’yinlariga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,sport zal

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,bayroqchalar.To’plar.hari.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Darsning mazmuni** | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  **Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.**  **1**.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  **2**.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  **3**.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  **4**.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz  **5**.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash  1-8 o’ng Oyoqda  1-8 chap Oyoqda | 3min.  5min  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  15 marta | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqagaburilishlar  Oyoquchidayengilyugurish  Boshnio’rtachatezlikdaaylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz  Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko’tarish |
| **Asosiy qism.25-28 minut.** | | |
| ***Yengil atletika****..* a) Saf mashqlari: “Saflaning!”, “Tеkkislaning!”, “Rostlaning!” buyruqlarini bajarish; b) Qomatni har xil holatda harakatlanirib yurish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni o’rgatish (depsinish, uchish, qo’nish); d) 3x10 mokkisimon yugurish; e) Tеnnis to’pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash; f) 100-150 mеtrga yurish bilan almashinib yugurish. | 5-8 min.  5-8 min.  10-15 daq |  |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | 3-5 daq | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**13-14 soat**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlar*.***.* a) URMlar majmuasini takrorlash;b) Cho’qqayib o’tirib bajariladigan mashqlar; v) “Olib qochar”, “Merganlar ”, “Qopqon”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari; d) Arg’amchida sakrash mashqlari.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga sport o’yinlariga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,sport zal

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,bayroqchalar.To’plar

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Darsning mazmuni** | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  **Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.**  **1**.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  **2**.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  **3**.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  **4**.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz  **5**.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash  1-8 o’ng Oyoqda  1-8 chap Oyoqda | 3min.  5min  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  15 marta | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqagaburilishlar  Oyoquchidayengilyugurish  Boshnio’rtachatezlikdaaylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz  Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko’tarish |
| **Asosiy qism.25-28 minut.** | | |
| ***Merganlar o'yini.***O'quvchilar ikki jamoaga bo'linl bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O'rtacf - har bir jamoadan 6-8 m narida bulava qo'yilgl bo'ladi. Buyruq berilishi bilan har qaysi qatordan bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib, urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi jamoada bulavani ko'proq urib yiqitsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi | 5-8 min.  5-8 min.  10-15 daq |  |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | 3-5 daq | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**15-16 soat**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlar*.** a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish; b) Qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari; v) “Ikki yaxob”, “Nishonga aniq ot”, “„ Oq terakmi, ko'k terak?.."

”, “Quruvchilar” harakatli o’yinlari; v) 150-200 mеtr masofaga yurish bilan almashlab yugurish.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga sport o’yinlariga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,bayroqchalar.To’plar **O’tish joyi**: Sport maydoni,sport zal

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № Darsning mazmuni | Vaqt | Umumiy metodik ko’rsatma |
| TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN. | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz  5.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash  1-8 o’ng Oyoqda  1-8 chap Oyoqda | 3min.  5min  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  15 marta | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqagaburilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz  Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko’tarish |
| Asosiy qism.25-28 minut. | | |
| „ Oq terakmi, ko'k terak?.." o'yini  O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, maydoncha- ning ikki tomonida bir qatorga tizilib, qo'l ush- lashib turadilar.  O'qituvchining ishorasi bilan guruhlardan biri ikkinchisiga qarab: „Oq terakmi, ko'k terak, biz- dan sizga kirn kerak?" deb murojaat qiladi. Ik- kinchi guruhdagilar: „Sizdan bizga (qarshilarida turgan guruhdagi o'yinchilardan birining ismini aytadi) Xalil kerak", deydi. Nomi aytib chaqi- rilgan o'yinchi yugurib kelib, nomini aytib chaqir-  gan guruh o'yinchilari hosil qilib turgan zanjirni uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu guruhdagi bir o'yinchini olib o'z guruhiga qaytadi. Bordi-yu, zanjirni uza olmasa, shu yer- da qolaveradi va o'yinni shu guruhda davom ettiradi. Guruhdan birining o'yinchilari ikkinchi- sining o'yinchilaridan 5 — 6 kishiga ortib ketsa, o'yin tugatiladi. | 10-15 daq | O’quvchilar teng ikki jamoaga bo’linadilar. |
| Yakunlov qismi 3-5 minut | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | 3-5 daq | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**17-18-soat**

**Mavzu:** ***Harakatli o’yinlar*.** a) Buyumsiz mashqlar bajarish; b) “Echki bolalari”, “To'p sardorga”, “Sakra bodom chumchuqlar”, “Qo’ng’iroqcha” harakatli o’yinlari; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash;d) 3x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish. Futbol o’yini qonun qoidalarini o’quvchilarga o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, obruch, fishka, xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:** stadon

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf: 1-\_\_\_\_\_\_ sinf**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **Kirish-tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | **„To'p sardorga" o'yini.**  Bu o'yin basketbol o'yinini eslatadi. O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. Maydon burchaklariga uchburchak chiziqlar chiziladi. Ularga sardorlar joylashadilar. O'sha joylarga obruch yoki tumbochka qo'yilsa ham bo'ladi.  O'yin maydon markazidan boshlanadi. To'p basketbolda-gidek savatga tashlanmaydi, balki sardorga uzatiladi. To'pni egallagan guruh uni yerga tushirmay, sardor qo'liga yetkazib bersa, guruh bir ochkoga ega bo'ladi.  10 daqiqa ichida ko'p ochko to'plagan guruh a'zolari g'olib hisoblanadilar. O'yinda qoidadan tashqari holatda, sherigini turtib yuborgan, raqib guruh o'yinchisining qo'lidan to'pni ataylab urib, tushirib yuborgan, to'p bilan 2 qadamdan ortiq yurgan, qo'pollik qilganlar uchun jarima to'p beriladi. U to'pni tashlaydigan o'yinchi o'z sardoridan 6 metr narida bo'lishi kerak. O'yin shu tarzda davom etaveradi. | 25-28 daqiqa | | O’quvchilar teng ikki jamoaga bo’linadilar.  O'yin to'g'ri to'rtburchak maydonda o'tkaziladi. |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-4marta | | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish. |

**19-20 dars**

**Mavzu *Harakatli o’yinlar*.** a) Buyumsiz URM bajarish;b) “Hamma tеzda o’z joyiga”, “Kim ko’p yong’oq yig’ish”, “Arg’amchili estafеta” harakatli o’yinlari; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takomillashtirish. Estafetali yugurishlar.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,sport zal

**Kerakli jixozlar**: Bo’r, arqon.hushtak,bayroqchalar. obruch, fishka To’plar

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz  4 D.X  5.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz  6.D.X-qo’llar tizzaga  1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz  1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz | | 2 min.  3 min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur  O’rtacha tezlikda bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz |
| **Asosiy qism. 25-28.** | | | | |
| **Yugurish estafetasi**  O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar. Maydonning bir tomoniga start chizig'i chiziladi. Undan 15-20 m nariga orasi 1,5 m dan qilib uchta chambarak qo'yiladi.  O'qituvchining buyrug'i berilgach, jamoaning birinchi o'yinchilari startdan yugurib chiqadilar, ro'paralaridagi chambaraklarni aylanib, so'ng o'ng tomondan orqalariga qaytadilar va startda turgan navbatdagi o'yinchilarning kaftlariga qo'llarini tekki- zadilar va o'z joylariga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar ham o'yinni xuddi shu tarzda bajaradi- lar. O'yin 2-3 marta takrorlanadi. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi. | | |  |  |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | | | 3-5 daq | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**21-22 dars**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlari.*** a) Saf mashqlari; b) „Qal'a himoyasi" a) URM bajarish; b) “Nishonga aniq ot”, “Kim uzoqqa uloqtiradi”, “Ikki yaxob”, “Chamalash”harakatli o’yinlari; v) Estafetali yugurish (6x30).

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni voleybol o’yiniga bo’lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,Sport zal.

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,sekundomer. To’plar.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz  5.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz | | 3min.  5min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur |
| **Asosiy qism. 25-28 min.** | | | | |
| **„Qal'a himoyasi" o'yini**  O'yinchilar 3 — 4 guruhga bo'linib, aylanaga saflanadilar. Har bir o'quvchining orasidagi masofa 1 m. Ularning oyoqlari chiziqqa taqala- di. Aylana markaziga qal'a — gimnastika tayoq- chalari tik qilib o'matiladi. O'yinchilardan biri qal'ani himoya qilish maqsadida uning atrofida aylanib yuradi. O'yinda voleybol va basketbol to'pidan foydalaniladi.O'yin o'qituvchining ishorasi bilan boshlanadi. O'yinchilar to'pni bir-birlariga oshira turib, payt poylab, uni qal'aga tekkizishga harakat qiladilar. Himoyachi qo'llari, oyoqlari hamda gavdasi bilan to'pning yo'lini to'sib, qal'ani himoya qiladi.To'pni qal'aga tekkizgan o'yinchi himoyachi bilan o'rin almashadi.Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlash huqu- qi berilmaydi. Agar to'p qal'aga tegib u o'rnidan qo'zg'alsa-yu, lekin yiqilmasa, unda himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiradi. O'yin qal'a yiqil- guncha davom etadi. O'yin tugagach, faol o'yinchilar rag'batlantiriladi | | | 25-28 min. | O’quvchilar teng ikki jamoaga bo’linadilar. |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | | | 3-5 minut | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**23-24 dars**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlari.*** a) URMni mustayshl ravishda bajarish; b) „Top, lekin aytma"“Botqoqlikdan o’tish”, “Ovchilar”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari; v) 4x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni voleybol o’yiniga bo’lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,Sport zal.

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,sekundomer. To’plar.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz | | | | 3min.  5min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur |
| **Asosiy qism. 25-28 min.** | | | | | | |
| ***Harakatli o’yinlari.***  a) URMni mustaqil ravishda bajarish;  b) „Top, lekin aytma"“Botqoqlikdan o’tish”, “Ovchilar”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari;  v) 4x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish. | | 5-6daq  5-6daq  5-6daq | **„Top, lekin aytma" o'yini.**  Bu o'yinda bolalarda sezgirlik va topqirlik malakasi mustahkamlanadi. Bolalar maydon­chaning bir tomonida yuzlarini tarbiyachi tomonga qaratib luradilar. Tarbiyachini ishorasidan keyin ular o'girilib, devorga qarab turadilar. Shu payt tarbiyachi ro'molchani yashirib qo'yadi. Keyin bolalar o'girilib, ko'zlarini ochishadi-da, tarbiyachi tomon burilishadi va ro'molchani qidira boshlashadi.  Ro'molchani topgan bola uni topganligini bildirmasdan sekin tarbiyachining yoniga keladi va uning qulog'iga ro'molchaning qayerdaligini aytadi-da, qatordagi o'z joyiga kelib turadi (yoki o'rindiqqa (skameykaga) kelib o'tiradi). Bolalarning ko'pchiligi ro'molchani topmagunlaricha o'yin davom etaveradi. O'yin 3—4 marta takrorlanadi va ro'molchani kirn ko'p marta topganligi aytib, rag'batlantiriladi. | | | |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | | | |
| Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | | | | | 3-5 minut | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**25-26 dars**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlari.*** a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; b) „Kim yo'q**?"** “Olib qochar”, “To’pni boshdan oshirib uzat” harakatli o’yinlari; v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni voleybol o’yiniga bo’lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,Sport zal.

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,sekundomer. To’plar.

**Sana: Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz | | 3min.  5min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur |
| **Asosiy qism. 25-28 min.** | | | | |
| **„Kim yo'q?" o'yini.**  Bu o'yinda bolalarning ziyraklik fazilati rivojlantiriladi. Bolalar davra qurib yoki yarim doira shaklida turadilar. O'qituvchi o'yinda qatnashayotgan bolalardan biriga o'z yonida turgan o'rtoqlaridan 5—6 ta bolani eslab qolishni, keyin xonadan chiqib turishni yoki burilib, ko'zini yumib turishni taklif qiladi. Bolalardan biri vashirinib oladi. Keyin o'qituvchi: „Qani, topchi, kim yo'q?" deydi. Agar bola topsa, uning o'rniga boshqa bola topuvchi (|ilib tayinlanadi. Agar topa olmasa, o'zi yana o'girilib, lopuvchi bo'lib qoladi. Yashiringan bola esa joyiga qaytib kelib turadi. O'yin 4—5 marta takrorlanadi. O'yinda kim Ko'proq to'g'ri topsa, shu o'yinchi g'olib sanaladi. | | | 5-6daq  5-6daq  5-6daq | ***Harakatli o’yinlari.***  a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar;  b) „Kim yo'q**?"** “Olib qochar”, “To’pni boshdan oshirib uzat” harakatli o’yinlari;  v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | | | 3-5 minut | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**27-28 dars**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlari.*** a) Saf mashqlari; b) “To’pni oyoqlar orasidan uzatish”, “Bo’sh joy” harakatli o’yinlari.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni voleybol o’yiniga bo’lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,Sport zal.

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,sekundomer. To’plar.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_. **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz  5.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz | | 3min.  5min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur |
| **Asosiy qism. 25-28 min.** | | | | |
| ***Harakatli o’yinlari.***  a) Saf mashqlari;  b) “To’pni oyoqlar orasidan uzatish”, “Bo’sh joy” harakatli o’yinlari. | | | 10-12 daq  10-12 daq |  |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | | | 3-5 minut | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**29-30 dars**

**Darsning mavzusi:** ***Harakatli o’yinlari****.*a) URM mustaqil ravishda bajarish; b) „Futbol estafetasi" “To’pchi, kimning ovozi”, harakatli o’yinlari.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarga basketbol o’yinining texnika taktikasi bo’yicha malumot berish.

**Darsning jihozlari**: Basketbol to’pi, xushtak, sekundomer.

**O’tish joyi**: Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. | |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | | Oyoq harakatlarini nazorat qilish | |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. | |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | | Elkalar qimirlashi shart emas. | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga** yangi mavzu **to’g’risida qisqa ma’lumot berish.** | | | | |
| **„Futbol estafetasi" o'yini.**  Bolalar bu o'yinda oyoq bilan to'p olib yurish malakasini o'zlashtiradilar. O'yinchilar 2— 4 guruhga bo'linib, har bir guruh bir qatorga zal yoki maydonchaning bir tomonida, start chizig'i orqasida sarflanadilar. Maydoncha yoki zalning qarama-qarshi tomonida liar bir guruh qarshisida ustunchalar yoki to'ldirma to'p qo'yilgan bo'ladi.  Qatordagi birinchi turgan o'yinchilar to'pni olib, chiziq ustiga qo'yib, o'yinga shay bo'lib turadilar.  Rahbar ishora qilishi bilan ular oyoqlari bilan to'pni surib borib, qo'yilgan ustuncha yoki to'ldirma to'pning o'ng lomonidan aylanib, o'tib, orqaga qaytib kelib, to'pni keyingi o'yinchiga uzatadilar va o'zlari qator oxiriga borib turadilar. Ikkinchi o'yinchilar ham o'yinni shu tarzda davom ettiradilar va ular ham vazifani bajarib, to'pni uchinchi o'yinchiga n/atadilar va hokazo.   1. O'yinni birinchi bo'lib tugallagan guruh yutgan hisob­lanadi. | | 25-28 minut | | O'yinchilar 2— 4 guruhga bo'linadilar. |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | | 3-5 daq | | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**31-32 dars**

**Darsning mavzusi:** *Harakatli o’yinlari.*a) «Doiraga tort». “qafasdagi qushlar” harakatli o’yinlari.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarga basketbol o’yinining texnika taktikasi bo’yicha malumot berish.

**Darsning jihozlari**: Basketbol to’pi, xushtak, sekundomer.

**O’tish joyi**: Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-a.b sinf

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** | | |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. | | |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish | | |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. | | |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. | | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | | |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | | |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. | | |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 10 marta |  | | |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. | | |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu** **to’g’risida qisqa ma’lumot berish.** | | | | |
| **Doiradan doiraga**  O'yinchilar bir necha guruhlarga bo'linadilar va start chizig'i oldiga saflanadilar. Har bir guruh oldida start chizig'idan finishgacha diametri 25- 30 sm bo'lgan 10-12 ta doira chiziladi.   1. O'yinboshining buyrug'i bilan birinchi turgan o'yinchilar doiradan doiraga sakray boshlaydilar va finishga yetgach, orqaga yugurib qaytadilar. Birinchi bo'lib yugurib kelganlar guruhiga bir ochko beriladi. O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi, ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisob- lanadi. | | | 25-28 minut | O'yinchilar bir necha guruhlarga bo'linadilar |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | | | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**33-34 dars**

**Mavzu:** ***Harakatli o’yinlari.*** *.* a) URMni buyumlar bilan bajarish (kichik va katta to’p, gimnastik tayyoqchalar); b) “Kartoshka ekish”, “Sakra bodom chumchuqlar”, “Oq tеrakmi, ko’k tеrak”, “Bo’yoq sotuvchi”harakatli o’yinlari; v) Qo’llarni bukib yozish mashqlari.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va matlar. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dars qismlari | Darsning borishi | Me’yori | Uslubiy ko’rsatma | |
| Tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz   O’rtaga tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish. | |
| O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | „ Oq terakmi, ko'k terak?.." o'yini  O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, maydoncha- ning ikki tomonida bir qatorga tizilib, qo'l ush- lashib turadilar.  O'qituvchining ishorasi bilan guruhlardan biri ikkinchisiga qarab: „Oq terakmi, ko'k terak, biz- dan sizga kirn kerak?" deb murojaat qiladi. Ik- kinchi guruhdagilar: „Sizdan bizga (qarshilarida turgan guruhdagi o'yinchilardan birining ismini aytadi) Xalil kerak", deydi. Nomi aytib chaqi- rilgan o'yinchi yugurib kelib, nomini aytib chaqir-  gan guruh o'yinchilari hosil qilib turgan zanjirni uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu guruhdagi bir o'yinchini olib o'z guruhiga qaytadi. Bordi-yu, zanjirni uza olmasa, shu yer- da qolaveradi va o'yinni shu guruhda davom ettiradi. Guruhdan birining o'yinchilari ikkinchi- sining o'yinchilaridan 5 — 6 kishiga ortib ketsa, o'yin tugatiladi. | 10-15 daq | | O’quvchilar teng ikki jamoaga bo’linadilar. |
| Yakuniy qism:  3-5 daqiqa | 1. Qayta saflanish 2. Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish 3. O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash. 4. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | | Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. |

**35-36-dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* a) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari; b) Past turnikda osilish usullarini bajarish (bir va ikki qo’llarda); v) Baland va past turniklarda osilib turgan holatda tortilish; d) Gimnastika mashqlarini buyumlar bilan bajarish;e) Arg’amchidasakrash mashqlari.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va Yakka cho’p. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf: 1** a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| Tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish,Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz   O’rtaga tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish. | |
| **O’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | a) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari;  b) Past turnikda osilish usullarini bajarish (bir va ikki qo’llarda);  v) Baland va past turniklarda osilib turgan holatda tortilish;  d) Gimnastika mashqlarini buyumlar bilan bajarish;  e) Arg’amchidasakrash mashqlari. | 1-3 marta  1-3 marta | |  |
| Yakuniy qism:  3-5 daqiqa | Qayta saflanish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | | Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish |

**37-38-dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* a) Gimnastika narvonda o’tirib, qo’llarda osilib turish; b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko’tarish; v) Gimnastika narvoniga tayanib chiqish va yеngil sakrab tushish; d) Gimnastika o’rindig’ida muvozanat saqlab yurish, qo’yilgan to’plar ustidan hatlab o’tish mashqlari; e)Bir oyoqqa tayanib turish, oyoq uchida tik turish mashqlarini o’rgatish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va arqon. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dars qismlari | Darsning borishi | Me’yori | Uslubiy ko’rsatma | |
| Tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 2. O’ng oyoqqa tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish. | |
| **O’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | * *Gimnastika.* * a) Gimnastika narvonda o’tirib, qo’llarda osilib turish; * b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko’tarish; * v) Gimnastika narvoniga tayanib chiqish va yеngil sakrab tushish; * d) Gimnastika o’rindig’ida muvozanat saqlab yurish, qo’yilgan to’plar ustidan hatlab o’tish mashqlari; * e)Bir oyoqqa tayanib turish, oyoq uchida tik turish mashqlarini o’rgatish. | 1-3 marta  1-3 marta | |  |
| Yakuniy qism:  3-5 daqiqa | Qayta saflanish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | | Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish |

**39-40-41 dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika*.** a) Yurish mashqlari (o’ng va chap yonlama va h.o.);b) Gimnastika o’rindig’i ustidan sakrab to’shakka yеngil tushish;v) Gimnastika o’rindig’iga tayangan holda sakrashlar (turli xil usullarda); d) Qiya qilib qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida cho’qqayib o’tirish tizzada turgan holatda, qorinda yotgan holatda tortilishga o’rgatish; e) Gimnastika o’rindig’ida “Qaldirg’och” hosil qilish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va matlar. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **Tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish, Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz   O’rtaga tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | * a) Yurish mashqlari (o’ng va chap yonlama va h.o.); * b) Gimnastika o’rindig’i ustidan sakrab to’shakka yеngil tushish; * v) Gimnastika o’rindig’iga tayangan holda sakrashlar (turli xil usullarda); * d) Qiya qilib qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida cho’qqayib o’tirish tizzada turgan holatda, qorinda yotgan holatda tortilishga o’rgatish; * e) Gimnastika o’rindig’ida “Qaldirg’och” hosil qilish | 2-4 marta  2-4 marta | |  |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | 1. Qayta saflanish 2. Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish 3. O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash. 4. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | |

**42-43 dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika*.** a) URMni mustaqil ravishda bajarishga o’rgatish; b) O’tirib g’ujanak bo’lish, yon tomonlarga dumalash mashqlari; v) Oldiga va orqaga umboloq oshish mashqlari; d) “Ko’prik” hosil qilish; e) Belda va kuraklarda tik turishlar.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va matlar. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dars qismlari | Darsning borishi | Me’yori | Uslubiy ko’rsatma | |
| **Tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish, Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz   O’rtaga tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | * a) URMni mustaqil ravishda bajarishga o’rgatish; b) O’tirib g’ujanak bo’lish, yon tomonlarga dumalash mashqlari; * v) Oldiga va orqaga umboloq oshish mashqlari; * d) “Ko’prik” hosil qilish; * e) Belda va kuraklarda tik turishlar. | 2-4 marta  2-4 marta | |  |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | 1. Qayta saflanish 2. Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish 3. O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash. 4. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | |  |

**41- dars**

**Darsning mavzusi:** **Gimnastika. 1-NAZORAT ISHI**

**(35-43 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** a) Ertalabki gigenik mashqlar majmuasi; b) Gimnastika devorchasida (osilishlar, tirmashib chiqishlar) mashqlar bajarish; v) Polda va gimnastik o’rindiqlarida qo‘llarni bukib yozish;

**Darsning maqsadi**: O’quvilarga Baland va past turnikda tortilish; b) Qo’shpoyada qo’llarda tayanib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko’tarilish mashqlari; v) Arg’amchida sakrash.texnika taktikasi bo’yicha malumot berish.

**Darsning vazifasi**: O’quvchilarga texnika-taktikasini o’rgatish.

**Darsning jihozlari**: Turnik, mat, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-a.b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **13-15**  **minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu to’g’risida qisqacha ma’lumot berish.** | | |
| a) Ertalabki gigenik mashqlar majmuasi | 1-2 marta |  |
| b) Gimnastika devorchasida (osilishlar, tirmashib chiqishlar) mashqlar bajarish; | 1-2 marta |
| v) Polda va gimnastik o’rindiqlarida qo‘llarni bukib yozish; | 1 marta |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 minut | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. Uyga vazifa. |

**47-48- dars**

**Darsning mavzusi:** **Gimnastika.** a) Buyumlarsiz mashqlar bajarish; b) Arqonga erkin usulda tirmashib chiqishni o’rgatish;v) Gimnastika o’rindig’ida bajariladigan muvozanat saqlash mashqlarini takrorlash.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Darsning vazifasi**: O’quvchilarga texnika-taktikasini o’rgatish.

**Darsning jihozlari**: Arqon, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-a.b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **13-15**  **minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu to’g’risida qisqacha ma’lumot berish.** | | |
|  |  |  |
| a) Buyumlarsiz mashqlar bajarish;  b) Arqonga erkin usulda tirmashib chiqishni o’rgatish;  v) Gimnastika o’rindig’ida bajariladigan muvozanat saqlash mashqlarini takrorlash.  Quvnoq o’yin. |  |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 minut | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. Uyga vazifa. |

**49-50- dars**

**Darsning mavzusi:** **Gimnastika.** a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish; b) Arg’amchi, gardishda mashqlar bajarish; v) Akrobatika mashqlarini takrorlash; d) Turnikda osilish mashqlarini takrorlash.

**Darsning maqsadi**: O’quvilarga Baland va past turnikda tortilish; b) Qo’shpoyada qo’llarda tayanib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko’tarilish mashqlari; v) Arg’amchida sakrash.texnika taktikasi bo’yicha malumot berish.

**Darsning vazifasi**: O’quvilarga texnika-taktikasini o’rgatish.

**Darsning jihozlari**: Turnik, gardish? Arg’amchi, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-a.b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **13-15**  **minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvilarga to’pni yuqoridan uzatish to’g’risida qisqaa ma’lumot berish.** | | |
|  | 1-2 marta |  |
|  | 1-2 marta |
| a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish;  b) Arg’amchi, gardishda mashqlar bajarish;  v) Akrobatika mashqlarini takrorlash;  d) Turnikda osilish mashqlarini takrorlash. | 1 marta |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 minut | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. Uyga vazifa. |

**51- dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* a) Saf mashqlarini takrorlash; b) Sport zalidagi 5 ta to’siqlardan o’tish (harakatli estafeta).

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va kozyol, arg’amchi? To’plar. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| Tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 2. O’rtaga tekkizamiz 3. O’ng oyoqqa tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | * a) Saf mashqlarini takrorlash; * b) Sport zalidagi 5 ta to’siqlardan o’tish (harakatli estafeta). | 1-3 marta  1-3 marta | |  |
| Yakuniy qism:  3-5 daqiqa | Qayta saflanish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | | Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish |

**52-dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* **2-NAZORAT ISHI (47-51 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** a) Gimnastika ko’prikcha ustidan oyoq uchida tizzalarni bukmasdan sakrash; b) 2-3 qadam tashlab kelib, gimnastika ko’prikchasi ustidan yuqoriga sakrash va yumshoq tushish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va gimnastik ko’prik. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf: 1** a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dars qismlari | Darsning borishi | Me’yori | Uslubiy ko’rsatma | |
| Tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 2. O’rtaga tekkizamiz 3. O’ng oyoqqa tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | * **2-NAZORAT ISHI (47-51 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)** * a) Gimnastika ko’prikcha ustidan oyoq uchida tizzalarni bukmasdan sakrash; * b) 2-3 qadam tashlab kelib, gimnastika ko’prikchasi ustidan yuqoriga sakrash va yumshoq tushish. | 1-3 marta  1-3 marta | |  |
| Yakuniy qism:  3-5 daqiqa | Qayta saflanish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | | Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish |

**53-54-55 dars**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlar****.*“Joyiga tez qaytish”, “To’p kapitanga”, “Olib qochar”, harakatli o’yinlari.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak . to’p. obruch.

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| **„To'p sardorga" o'yini.** Bu o'yin basketbol o'yinini eslatadi. O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. O'yin to'g'ri to'rtburchak maydonda o'tkaziladi. Maydon burchaklariga uchburchak chiziqlar chiziladi. Ularga sardorlar joylashadilar. O'sha joylarga obruch yoki tumbochka qo'yilsa ham bo'ladi.  O'yin maydon markazidan boshlanadi. To'p basketbolda-gidek savatga tashlanmaydi, balki sardorga uzatiladi. To'pni egallagan guruh uni yerga tushirmay, sardor qo'liga yetkazib bersa, guruh bir ochkoga ega bo'ladi.  10 daqiqa ichida ko'p ochko to'plagan guruh a'zolari g'olib hisoblanadilar. O'yinda qoidadan tashqari holatda, sherigini turtib yuborgan, raqib guruh o'yinchisining qo'lidan to'pni ataylab urib, tushirib yuborgan, to'p bilan 2 qadamdan ortiq yurgan, qo'pollik qilganlar uchun jarima to'p beriladi. U to'pni tashlaydigan o'yinchi o'z sardoridan 6 metr narida bo'lishi kerak. O'yin shu tarzda davom etaveradi. | 25-28 minut | O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**56-57 dars**

**Mavzu:** *Yengil atlеtika.*a) Tеnnis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash; v) 3x10 mеtrga mokkisimon yugurish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .mat.

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| **Yengil atletika**  *.*a) Tеnnis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish;  b) Turgan joydan uzunlikka sakrash;  v) 3x10 mеtrga mokkisimon yugurish. |  |  |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**58-59-60 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** *Yengil atlеtika*. a) O’rganilgan saf mashqlarni takrorlash; b) Balandligi 30-40 smli yumshoq to’siqdan sakrashni o’rgatish;v) 1,5-2 daqiqa davomida asta-sеkin bir maromda yugurish; d) Estafetali yugurish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qizikishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak.bo’r. bayroqcha. .

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| a) O’rganilgan saf mashqlarni takrorlash; b) Balandligi 30-40 smli yumshoq to’siqdan sakrashni o’rgatish;  v) 1,5-2 daqiqa davomida asta-sеkin bir maromda yugurish;  d) Estafetali yugurish. | 2-marta  2-marta  2-marta  2-marta |  |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**61 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** **3-NAZORAT ISHI (56-60 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)**a) Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish; b) 500-800 metrga yurish bilan almashinib yugurish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak. Tennis to’pi .

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| Chizikdan 5 kadam orkada nazorat chizigi belgilanadi. Ungacha uloktiruvchi koptokni kulida ushlab turadi, sung yugurish paytida kul xarakatini boshlaydi. Nazorat chizigiga oyogini kuyib, navbatdagi ikki kadam davomida kulni orkaga uzatadi va bir vaktning uzida uloktirish tomoniga yonbosh bilan buriladi. Bu kadam keng va dadil bulishi kerak. Kulda tup bilan xarakatlanadi. qo’lni yelkadan orkaga to’pni uzatish yoki barmoklarni oldinga-orkaga, uziga kulay xolda xarakatlantirish xam mumkin. Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). Chap oyokdan-ung oyokka utiladi, bunda ung oyok chap oyokning oldiga chikariladi yoki kuyiladi. Beshinchi kadam — ung oyok va chap oyok keng xamla bilan bir vaktning uzida gavdani burib, kukrakni uloktirish yunalishiga karatiladi. | 2-3 marta | Yugurib kelib chiziqni bosmasdan uloqtirish.  Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**62-63- dars**

**Darsning mavzusi:** *Harakatli o’yinlar*. a) URMni mustaqil bajarish; b)“O’rta barmoqni top”, “Kosmonavtlar”, “Topishmoq”harakatli o’yinlari; v) Estafetali yugurishlar.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

**Darsning jihozlari**:, Xushtak, sekundomer to’plar.

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyo**  **ri** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| **Yugurish estafetasi**  O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar. Maydonning bir tomoniga start chizig'i chiziladi. Undan 15-20 m nariga orasi 1,5 m dan qilib uchta chambarak qo'yiladi.  O'qituvchining buyrug'i berilgach, jamoaning birinchi o'yinchilari startdan yugurib chiqadilar, ro'paralaridagi chambaraklarni aylanib, so'ng o'ng tomondan orqalariga qaytadilar va startda turgan navbatdagi o'yinchilarning kaftlariga qo'llarini tekki- zadilar va o'z joylariga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar ham o'yinni xuddi shu tarzda bajaradi- lar. O'yin 2-3 marta takrorlanadi. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi. |  |  |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**64-65 dars**

**Darsning mavzusi:*****Harakatli o’yinlar****.*jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar; “Kim uzoqqa uloqtiradi”, b) “Tortishmachoq”, “Chamalash”“Kim uzoqqa uloqtiradi”harakatli o’yinlari; v) 2-3 daqiqa davomida bir maromda yugurish.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarni harakatli o’yinlarga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

**Darsning jihozlari**:, Xushtak, sekundomer to’plar.

**O’tish joyi**: Stadion.maydoncha.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyo**  **ri** | | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 10 marta | |  |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | | |
| O'yinchilar ikki jamoa (masalan, «Ko'klar» va «Qizillar»)ga bo'linadilar. Ularning har birida yuguruvchilar va otuvchilar bo'ladi. Otuvchilar ja- moasining rangiga mos keladigan qum to'ldiril- gan qopchalar beriladi (170-rasm).  O'yinchilar maydonda belgilangan start chizi- g'iga joylashadilar. O'qituvchining buyrug'idan keyin otuvchilar qopchalarni iloji boricha uzoqqa otishga harakat qiladilar. Yuguruvchilar esa ran- gi o'z jamoasiga mos qopchalardan birini olib, start chizig'iga tezlik bilan qaytib kelishga ha­rakat qiladilar. Qaysi jamoaning yuguruvchilari qopchalar bilan start chizig'iga oldin yetib kelsa, shu jamoaga bir ochko beriladi. Shundan so'ng yuguruvchilar otuvchilarning, otuvchilar esa yugu- ruvchilarning joylariga turadilar. O'yin 8-10 marta takrorlanadi. Ko'proq ochko yig'gari jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi. | | 25-28 minut | C:\Users\-0012~1\AppData\Local\Temp\FineReader10\media\image2.jpeg |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**66-67- dars**

**Darsning mavzusi:*****Harakatli o’yinlar*** a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish; b) saf mashqlari (bir qatordan ikki qatorga saflanish, saflanish va qayta saflanish); v) “Qovun polizdan”, “Olib qochar”, “To’p sardorga” harakatli o’inlari.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarni harakatli o’yinlarga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

**Darsning jihozlari**:, Xushtak, sekundomer to’plar.

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_. **Sinf:** 2-a-b sinf

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | | **Meyo**  **ri** | | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | | 1 marta | | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | | 4-6 marta | | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | | 1 marta | | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | | 4-6 marta | | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | | 4-6 marta | | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | | 4-6 marta | | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | | 4-6 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | | 4-6 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | | 4-6 marta | | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | | 10 marta | |  |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | | | |
| ***Harakatli o’yinlar***  a) Saf mashqlari. | 25-28 minut | |  | |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. | |

**68- dars**

**Darsning mavzusi:*****Harakatli o’yinlar* 4-NAZORAT ISHI**

**(62-67 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)**a) Buyumlar bilan mashqlar bajarish; b) saf mashqlari (bir qatordan ikki qatorga saflanish, saflanish va qayta saflanish);

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarni harakatli o’yinlarga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

**Darsning jihozlari**:, Xushtak, sekundomer to’plar.

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_ **Sinf:** 1-\_\_\_\_\_\_ sinf

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | | **Meyo**  **ri** | | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | | 1 marta | | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | | 4-6 marta | | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | | 1 marta | | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | | 4-6 marta | | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | | 4-6 marta | | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | | 4-6 marta | | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | | 4-6 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | | 4-6 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | | 4-6 marta | | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | | 10 marta | |  |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | | | |
| ***Harakatli o’yinlar***  **4-NAZORAT ISHI**  **(62-67 darslardagi BKM asosida o’tkaziladi)**  a) Saf mashqlari. | 25-28 minut | |  | |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. | |