**8-sinf 1-2 soat**

**Mavzu:** **Yengil atletika.** a) Past va yuqori startlardaturish, chiqishlarni bajarish;b) Qisqa masofaga masofa bo’ylab yugurish;v) 60 metrga yugurish; d) Estafetali yugurish mashqlari.

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

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

60 metr masofaga yugurish ko’nikma va malakalarini rivojlantirish.

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

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **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. * Ilonizibo’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 | |
| 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 | Oyoqlarnitizzaqismiyuqorigahamdaoyoqpanjalariharakatlarinikuzatibborish. | |
| **O’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiyqism:**  **25-28 daqiqa** | * *Yengil atletika*. * a) Past va yuqori startlarda turish, chiqishlarni bajarish; * b) Qisqa masofaga masofa bo’ylab yugurish; * v) 60 metrga yugurish; * d) Estafetali yugurish mashqlari. | 2-4 marta  2 marta  2 marta | | Startdan chiqish va marrani kesib o’tish davrini alohida kuzatish. |
| **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) Tennis to’pini turgan joydan uzoqlikka uloqtirish; b) Tennis to’pini 1-2 qadam tashlab uloqtirish; v) 4x10 mokkisimon yugurish.

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

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

4-10 makkisimon yugurish qoydalarini o’rgatish.

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

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **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** | 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.  4-10 metrga makkisimon yugurish. | 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. |

**5-6 soat**

**Mavzu:*****Yengil atletika*.**a) Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch, to’rt ketma-ket qatorga saflanish); b) Turgan joydan uzunlikka sakrash. (depsinish, uchish, ?o’nish fazalari).

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

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

Turnikda osilish va osilib tebranishlarni ko’nikma va malakalarini rivojlantirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va estafeta tayoqchasi.

**O’tish joyi:** stadion.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **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», «apga», «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-mashq.  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. | |
| 2-mashq.  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 | |
| 3-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 | a) Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch, to’rt ketma-ket qatorga saflanish);  b) Turgan joydan uzunlikka sakrash. (depsinish, uchish, qo’nish fazalari).  3.Ikki tomonlama o’yin | 10-15  Daqiqa | | Bo’y-bo’yi bilan saflanish  Oyoqlarga etibor berish |
| 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. | 3-5 daq | | O’quvchilarni saflanishiga e’tibor berish. |

**7-soat**

**Darsning mavzusi: *Yengil atletika*.** a) Uzoq masofaga yugurish texnikasi; b) 1000-2000 metrga yurish bilan almashinib yugurish.

**Darsning maqsadi**: O’quvilarni uzoq masofaga yugurish chidamliligni oshirish.

**Darsning jihozlari**:, Xushtak, sekundomer.

**O’tish joyi**: Stadon.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **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 rivojlantiruvi 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 |  |
| 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’quvilargato’pniyuqoridanuzatish va qabul qilishto’g’risidaqisqama’lumotberish.** | | |
| *Yengil atletika*.  a) Uzoq masofaga yugurish texnikasi;  b) 1000-2000 metrga yurish bilan almashinib yugurish.  3.Quvnoq o’yin. | 4-6 marta  1 marta  10 daq | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish.  To’g’ri nafas olishga e’tibor berish.  O’quvchilarni teng ikki jamoaga bo’linadi. |
| **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. |

**8-soat**

**Mavzu:** Yengil atletika tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish,60 metrga yugurish.

**1-NAZORAT ISHI**

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

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

60 metr yugurish qoydalarini o’rgatish.

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

**O’tish joyi:**stadon

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **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-NAZORAT ISHI**  1.tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish natijaga otish.  2. 60 metrga natijaga yugurish.  3.o’yin trenirovkasi | 2marta  2marta | |  |
| **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. |

**9-10 soat**

**Mavzu:** *Futbol*. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; b) Harakatlanib kelayotgan to’pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to’xtatish mashqlari; v) Harakatlanib kelayotgan to’pga oyoq yuzasining o’rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish; d) Besh daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga sport o’yinlari shu jumladan futbolga 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:** 8-\_\_\_\_\_ 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.** | | |
| *Futbol*. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; b) Harakatlanib kelayotgan to’pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to’xtatish mashqlari; v) Harakatlanib kelayotgan to’pga oyoq yuzasining o’rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish; d) Besh daqiqa davomida yurish bilan almashlab 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. |

**11-12 soat**

**Mavzu:** *Futbol*. a) Futbolchilarni harakatlanish tezligi, to’p uzatish tezligi, fikrlash tezligini shakllantiruvchi mashqlar; b) To’pni aniq uzatish mashqlari; v) Qisqa masofaga to’pni pastdan uzatish; d) Uzoq masofaga to’pni yuqoridan uzatish; e) To’p bilan janglyorlikmashqlari.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga sport o’yinlari shu jumladan futbolga 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:** 8-\_\_\_\_\_ 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.** | | |
| *Futbol*. a) Futbolchilarni harakatlanish tezligi, to’p uzatish tezligi, fikrlash tezligini shakllantiruvchi mashqlar;  b) To’pni aniq uzatish mashqlari;  v) Qisqa masofaga to’pni pastdan uzatish;  d) Uzoq masofaga to’pni yuqoridan uzatish;  e) To’p bilan janglyorlikmashqlari. | 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-soat**

**Mavzu:** *Futbol*. a) “Halol o’yin – Fair Play” tamoyilini tarbiyalash va shakllantirish; b) Tezkorlik chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; v) Ikki tomonlama o’yin; d) To’pni o’yinga (aut, burchakdan) kiritish qoidalarini bajarish

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga sport o’yinlari shu jumladan futbolga 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:** 8-\_\_\_\_\_ 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.** | | |
| *Futbol*. a) “Halol o’yin – Fair Play” tamoyilini tarbiyalash va shakllantirish;  b) Tezkorlik chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; v) Ikki tomonlama o’yin;  d) To’pni o’yinga (aut, burchakdan) kiritish qoidalarini bajarish | 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. |

**14-soat**

**Mavzu:** *Futbol*. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; b) Harakatlanib kelayotgan to’pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to’xtatish mashqlari; v) Harakatlanib kelayotgan to’pga oyoq yuzasining o’rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish; d) Besh daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.

**1-NAZORAT ISHI**

**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, bayroqcha, fishka, xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:** stadon

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **Sinf:** 8-\_\_\_\_\_ 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-NAZORAT ISHI**  *Futbol*. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar;  b) Harakatlanib kelayotgan to’pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to’xtatish mashqlari;  v) Harakatlanib kelayotgan to’pga oyoq yuzasining o’rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish;  d) Besh daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish. | 2marta  2marta | |  |
| **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. |

**15-16 dars**

**Mavzu *Qo’l to’pi*.** a) Joyda turib va harakatda to’pni uzatish,qabul qilish;b) To’pni yerga urib olib yurish; v) O’yinchilar maydonda joylashuvi va harakatlanishi;d) To’pni raqibdan olib qo’yish texnikasini bajarish; e) Harakatda to’pni bir va ikki qo’lda sherigiga oshirish

**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,hushtak,bayroqchalar.To’plar

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | | | |
| *Qo’l to’pi*. a) Joyda turib va harakatda to’pni uzatish,qabul qilish;b) To’pni yerga urib olib yurish; v) O’yinchilar maydonda joylashuvi va harakatlanishi;d) To’pni raqibdan olib qo’yish texnikasini bajarish; e) Harakatda to’pni bir va ikki qo’lda sherigiga oshirish | | 10 min.  5 min.  10 min. | |  |
| **Yakunlov qismi 10 minut** | | | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | | 3-5 daq | | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**17-dars**

**Mavzu *Qo’l to’pi*.** a) Bir oyqqa tayanib to’pni bir qo’lda darvozaga aniq uloqtirish;

b) To’pni yerga urib kelib, sakrab darvozaga uloqtirish; v) Darvozabon o’yin texnikasi.

**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,hushtak,bayroqchalar.To’plar

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | | | |
| *Qo’l to’pi*. a) Bir oyqqa tayanib to’pni bir qo’lda darvozaga aniq uloqtirish;  b) To’pni yerga urib kelib, sakrab darvozaga uloqtirish;  v) Darvozabon o’yin texnikasi. | | 10 min.  5 min.  10 min. | |  |
| **Yakunlov qismi 10 minut** | | | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | | 3-5 daq | | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**18-dars**

**Mavzu *Qo’l to’pi*.** .a) To’pni yerga urib aldamchi harakatlar; b) To’pni raqibdan olib qo’yish; v) Ikki tomonlama o’yin.

**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,hushtak,bayroqchalar.To’plar

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | | | |
| *Qo’l to’pi*. .a) To’pni yerga urib aldamchi harakatlar;  b) To’pni raqibdan olib qo’yish;  v) Ikki tomonlama o’yin. | | 10 min.  5 min.  10 min. | |  |
| **Yakunlov qismi 10 minut** | | | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | | 3-5 daq | | O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**19-20-dars**

**Mavzu:** *Voleybol.*a) O’yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; b) To’pni pastdan, yuqoridan bir qo’llab uzatishlar; v) Pastdan kelayotgan to’pni ikki qo’llab bilaklarda qaytarish va uzatish; d) To’r yonidan orqa bilan sakrab to’pni sherigiga uzatish

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | | | |
| *Voleybol.*a) O’yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi;  b) To’pni pastdan, yuqoridan bir qo’llab uzatishlar; v) Pastdan kelayotgan to’pni ikki qo’llab bilaklarda qaytarish va uzatish;  d) To’r yonidan orqa bilan sakrab to’pni sherigiga uzatish | | | 5-6daq  5-6daq  5-6daq  5-6daq |  |
| **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. |

**21-22-dars**

**Mavzu:** *Voleybol.* a) To’pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari; b) To’pga raqib tomonidan berilgan zarbasiga to’siq (blok) qo’yish; v) Zonani himoya qilish.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | | | |
| ***Voleybol.***  a) To’pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari; b) To’pga raqib tomonidan berilgan zarbasiga to’siq (blok) qo’yish;  v) Zonani himoya qilish. | | | 5-6daq  5-6daq  5-6daq  5-6daq |  |
| **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:** *Voleybol.* a) Hujum zarbasini berish; b) To’g’ridan hujum zarbasi berish; v) To’pni ikki qo’lda qabul qilib sherigiga uzatish; d) Ikki tomonlama o’yin.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | | | |
| ***Voleybol.***  a) Hujum zarbasini berish;  b) To’g’ridan hujum zarbasi berish;  v) To’pni ikki qo’lda qabul qilib sherigiga uzatish; d) Ikki tomonlama o’yin. | | | 5-6daq  5-6daq  5-6daq  5-6daq |  |
| **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- dars**

**Mavzu:** *Voleybol .* **3-NAZORAT ISNI** a) To’pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari; b) To’pga raqib tomonidan berilgan zarbasiga to’siq (blok) qo’yish; v) Zonani himoya qilish.d) Ikki tomonlama o’yin.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | | | |
| **3-NAZORAT ISNI *Voleybol.***  a) To’pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari; b) To’pga raqib tomonidan berilgan zarbasiga to’siq (blok) qo’yish;  v) Zonani himoya qilish.  d) Ikki tomonlama o’yin. | | | 5-6daq  5-6daq  5-6daq  5-6daq |  |
| **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. |

**26-27-dars**

**Darsning mavzusi:** **Basketbol.** A)To’pni bosh tomondan ikkala qo’llar bilan uzatish, qabul qilish, to’pni yerga urib olib yurishlar; b) aldamchi harakat mashqlarini bajarish; v) “sakkiz” shakl usulida mashq bajarish.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | |
| 1. A)To’pni bosh tomondan ikkala qo’llar bilan uzatish, | 2 marta |  |
| b) aldamchi harakat mashqlarini bajarish; | 2 marta |
| v) “sakkiz” shakl usulida mashq bajarish. | 10 daq |
| **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. |

**28-dars**

**Darsning mavzusi:** **Basketbol.** a) Joydan turib to’pni yaqin va o’rta masofadan savatga tashlash; b) Uch qadam tashlab to’pni savatga tashlash;v) Jarima chizig’i va tashqaridan to’pni halqaga tashlash.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | |
| *To 'pni bir qo 'llab sakrab, tashlash.*   1. Bu usul hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali bo'lib hisoblanadi. Uni barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan bajarish mumkin | 2 marta |  |
| 2 marta |
| 2. Quvnoq o’yin. | 10 daq |
| **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. |

**29-30-dars**

**Darsning mavzusi:** **Basketbol.** a) Hujum taktikasi; b) Raqib himoyasini tezkor yorib o’tish; v) O’yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (2-3, 3-2, 2-1-2, 1-2-2); d) Himoya taktikasi; e) Joyni almashtirib to’pni qabul qilish, uzatish.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | |
| 1. a) Hujum taktikasi; 2. b) Raqib himoyasini tezkor yorib o’tish; 3. v) O’yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (2-3, 3-2, 2-1-2, 1-2-2); 4. d) Himoya taktikasi; 5. e) Joyni almashtirib to’pni qabul qilish, uzatish. | 2 marta |  |
| 2 marta |
| 2. Quvnoq o’yin. | 10 daq |
| **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-dars**

**Darsning mavzusi:** **Basketbol.** a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; b) Basketbolchilar uchun zarur bo’lgan jismoniy mashqlar; v) Ikki tomonlama basketbol o’yini.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | |
| 1. 1. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; 2. b) Basketbolchilar uchun zarur bo’lgan jismoniy mashqlar; 3. v) Ikki tomonlama basketbol o’yini. | 2 marta |  |
| 2 marta |
| 2. Quvnoq o’yin. | 10 daq |
| **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. |

**32-dars**

**Darsning mavzusi:** **Basketbol.** **4-NAZORAT ISHI** a) Joydan turib to’pni yaqin va o’rta masofadan savatga tashlash; b) Uch qadam tashlab to’pni savatga tashlash;v) Jarima chizig’i va tashqaridan to’pni halqaga tashlash.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | |
| **4-NAZORAT** ISHI  Natijaga tashlash 5-imkoniyatdan. Bu usul hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali bo'lib hisoblanadi. Uni barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan bajarish mumkin | 2 marta |  |
| 2 marta |
| 2. Quvnoq o’yin. | 10 daq |
| **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- dars**

**Darsning mavzusi:** **Gimnastika.** a) Saf mashqlari; b) Buyum va buyumlarsiz (arg’amchi, to’plar, gardish) URMni bajarish; v) Past va baland turniklarda tortilish mashqlari.

**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, qo’shpoya, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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», «apga», «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.** | | |
| a) Saf mashqlari; | 1-2 marta |  |
| b) Buyum va buyumlarsiz (arg’amchi, to’plar, gardish) URMni bajarish; | 1-2 marta |
| v) Past va baland turniklarda tortilish mashqlari. | 1 marta |
| 4. 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. |

**34-35-dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika*.** a) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; b) Belda va kuraklarda turish mashqlari; v) “Ko’prik” hosil qilish; d) Polda va gimnastik o’rindig’ida 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:** 8\_\_\_\_\_\_-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», «apga», «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** | * *Gimnastika*. * a) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; b) Belda va kuraklarda turish mashqlari; * v) “Ko’prik” hosil qilish; * d) Polda va gimnastik o’rindig’ida qo’llarni bukib yozish mashqlari. | 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 | |  |

**35-dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* a) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish; b) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | * *Gimnastika.* * a) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish; * b) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish. | 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 |

**36 dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* a) Qo’shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib oldinga yumshoq sakrab tushish mashqlari; b) Polda va gimnastika o’rindiqlarida qo’llarni bukish va yozish mashqlari takrorlash.

**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 , qo’shpoya. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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 etibor 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’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’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | a) Qo’shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib oldinga yumshoq sakrab tushish mashqlari;  b) Polda va gimnastika o’rindiqlarida qo’llarni bukish va yozish mashqlari takrorlash. | 1-3 marta  15 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 dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* a) Buyum va buyumlarsiz URM bajarish; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Gimnastika “Kazyoli”dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; d) Arg’amchida sakrash 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 kozyol, arg’amchi. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | * a) Buyum va buyumlarsiz URM bajarish; * b) Tayanib sakrash mashqlari; * v) Gimnastika “Kazyoli”dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; * d) Arg’amchida sakrash 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 |

**38-39-dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* a) Yakkacho’p ustida muvozanat saqlash mashqlari; b) Yakkacho’p ustida turli (burilish, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish; v) “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 Yakka cho’p. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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) Yakkacho’p ustida muvozanat saqlash mashqlari; * b) Yakkacho’p ustida turli (burilish, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish;   v) “Qaldirg’och” hosil qilish; | 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 |

**40-dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* **5-NAZORAT ISHI** Balandligi 5 metrli arqonga tirmashib chiqish;

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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», «apga», «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’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | * **5-NAZORAT ISHI** * ***Gimnastika.*** * Balandligi 5 metrli arqonga tirmashib chiqish; * Natijaga topshirish | 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 |

**41-42 dars**

**Darsning mavzusi:** ***Kurash.*** a) Kurash texnika va taktikasi; b) Kurashda taqiqlangan harakatlar; v) Bo’yinni toblash mashqlari; d) Yumshoq yiqilishlar; e) Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish;

**Darsning maqsadi**: O’quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma’lumot berish.

**Darsning jihozlari**: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  . **Sinf: 8\_\_\_\_\_\_-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», «apga», «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. |
| 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’quvilarga to’pni yuqoridan uzatish to’g’risida qisqaa ma’lumot berish.** | | |
| a) Kurash texnika va taktikasi;  b) Kurashda taqiqlangan harakatlar;  v) Bo’yinni toblash mashqlari;  d) Yumshoq yiqilishlar;  e) Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish;  Quvnoq o’yin. | 8-10 marta  8-10 marta  8-10 marta  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. |

**43-44 dars**

**Darsning mavzusi:** ***Kurash.*** a) Muvozanatdan chiqarish usullari;b) Orqadan chalib yiqitish usullari; v) Oldindan chalib yiqitishlar; d) Ko’tarib oldinga tashlash;

**Darsning maqsadi**: O’quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma’lumot berish.

**Darsning jihozlari**: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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», «apga», «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 | | |
| **Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish;**  yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g’ozsimon» yurish,  joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar.  Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltirilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish. | 7-8 daq  7-8 daq | Safda yugurish.  Safdoshlar orasidagi masofani saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvilarga to’pni yuqoridan uzatish to’g’risida qisqaa ma’lumot berish.** | | |
| a) Muvozanatdan chiqarish usullari;  b) Orqadan chalib yiqitish usullari;  v) Oldindan chalib yiqitishlar;  d) Ko’tarib oldinga tashlash;  Quvnoq o’yin. | 8-10 marta  8-10 marta  8-10 marta  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. |

**45-46 dars**

**Darsning mavzusi:** ***Kurash.*** a) Oldindan chalib yiqitish usuli; b) Yonbosh usuli; v) Himoyalanish texnika usullari; d) Oyoqlarni yondan qoqish usulida yiqitish usulini bajarish;e) Chil usulini o’rgatish;f) Yelkadan oshirib yiqitish usullarini bajarish.

**Darsning maqsadi**: O’quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma’lumot berish.

**Darsning jihozlari**: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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», «apga», «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 | | |
| **Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish;**  yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g’ozsimon» yurish,  joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar.  Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltirilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish. | 7-8 daq  7-8 daq | Safda yugurish.  Safdoshlar orasidagi masofani saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvilarga to’pni yuqoridan uzatish to’g’risida qisqaa ma’lumot berish.** | | |
| a) Oldindan chalib yiqitish usuli; b) Yonbosh usuli; v) Himoyalanish texnika usullari; d) Oyoqlarni yondan qoqish usulida yiqitish usulini bajarish;e) Chil usulini o’rgatish;f) Yelkadan oshirib yiqitish usullarini bajarish.Hujum qiluvchi gavdasini bukib, sherikning qo'li va gav-dasini siltab uning og'irligini oyoq uchlariga o'tkazishga majbur qiladi. So'ngra chapga aylanib tez burilib, chap oyoqni orqaga — chapga olib, uning uchini sherikning oyog'i uchiga to'g'rilab qo'yiladi. O'ng oyoq bilan oldingi oyoq chalinadi. Shunday qilib, gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi (o'ng oyoq to'g'rilangan va u gilamda turadi). Ikkala qo'lni va gavdani chapga — pastga siltash bilan sherikni o'z chap oyog'i yoniga otiladi (buni sherikni chap qo'l bilan o'ng yengidan ushlab sug'urta qilish deyiladi | 8-10 marta  8-10 marta  8-10 marta  1 marta | Mashqlarni to’g’ri bajarishiga etibor berish. |
| **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:** ***Kurash.*** a) Kurashchilar uchun zarur bo’lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish; b) Qarshi usul texnikasi; v) Himoyalanish texnik usullarini bajarish; d) Kift usulini bajarish;e) Qarshi texnik usulini bajarish

**Darsning maqsadi**: O’quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma’lumot berish.

**Darsning jihozlari**: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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», «apga», «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 | | |
| **Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish;**  yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g’ozsimon» yurish,  joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar.  Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltirilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish. | 7-8 daq  7-8 daq | Safda yugurish.  Safdoshlar orasidagi masofani saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvilarga to’pni yuqoridan uzatish to’g’risida qisqaa ma’lumot berish.** | | |
| a) Kurashchilar uchun zarur bo’lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish;  b) Qarshi usul texnikasi;  v) Himoyalanish texnik usullarini bajarish;  d) Kift usulini bajarish;  e) Qarshi texnik usulini bajarish Hujum qiluvchi o'ng qo'l bilan o'ng yelka orqali sherikning belbog'i orqasidan, chap qo'l bilan esa belbog'i oldidan ushlab oladi. Keyin sherikni o'ziga torta­di, o'zining o'ng oyog'i tovonini sherikni yonlama chalish uchun uning tovoniga qo'yadi va chapga aylanib o'girilib, sherikni o'z ustiga oladi, so'ngra o'ng tomonga yiqilayotib, uni orqasiga otadi (usulni qo'llaganda sherikning choponidan yoki belbog'idan ush-lash kerak) | 8-10 marta  8-10 marta  8-10 marta  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. |

**49-50 dars**

**Darsning mavzusi:** ***Kurash.*** a) Kurashchilarning jismoniy tayyorgaligini oshiruvchi mashqlar;

b) Oldindan chalib yiqitish usuli; v) Chil usuli;d) Yelkadan oshirib yiqitish usullari;e) Kift usuli.

**Darsning maqsadi**: O’quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma’lumot berish.

**Darsning jihozlari**: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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 | | |
| **Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish;**  yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g’ozsimon» yurish,  joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar.  Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltirilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish. | 7-8 daq  7-8 daq | Safda yugurish.  Safdoshlar orasidagi masofani saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvilarga to’pni yuqoridan uzatish to’g’risida qisqaa ma’lumot berish.** | | |
| a) Kurashchilarning jismoniy tayyorgaligini oshiruvchi mashqlar; b) Oldindan chalib yiqitish usuli; v) Chil usuli;d) Yelkadan oshirib yiqitish usullari;e) Kift usuli.  **Chil usuli;** Kurashchi polvonlar rakibini yelkasining ustidan kulini oshiri belbogidan ushlaganda rakib yotib, past xolatga turib oladi. Ya’ni ilmiy gi bilan aytganda, rakib uz ogirlik markazini tovonlariga utkazadi. SHunda xujum kilayotgan sherigi uning ung oyogining ichidan uzining ung oyok boldirlar bilan sherigining tovonini ilib orkaga tashlaydi. | 8-10 marta  8-10 marta  8-10 marta  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**

**Darsning mavzusi:** ***Kurash.*** A) Kurashchilar uchun maxsus jimoniy mashqlar; b) O’rganilgan usullar bo’yicha juftlik kurash musobaqachasini o’tkazish.

**Darsning maqsadi**: O’quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma’lumot berish.

**Darsning jihozlari**: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  . **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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 | | |
| **Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish;**  yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g’ozsimon» yurish,  joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar.  Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltirilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish. | 7-8 daq  7-8 daq | Safda yugurish.  Safdoshlar orasidagi masofani saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvilarga to’pni yuqoridan uzatish to’g’risida qisqaa ma’lumot berish.** | | |
| A) Kurashchilar uchun maxsus jimoniy mashqlar;  b) O’rganilgan usullar bo’yicha juftlik kurash musobaqachasini o’tkazish.  V) Quvnoq o’yin. | 7-8 daq  7-8 daq  10-13 daq |  |
| **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. |

52 **dars**

**Darsning mavzusi:** ***Kurash.*** **6-NAZORAT ISHI.** A) Yonbosh usuli; b) Chil usuli;

**Darsning maqsadi**: O’quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma’lumot berish.

**Darsning jihozlari**: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** . **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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 | | |
| **Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish;**  yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g’ozsimon» yurish,  joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar.  Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltirilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish. | 7-8 daq  7-8 daq | Safda yugurish.  Safdoshlar orasidagi masofani saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvilarga to’pni yuqoridan uzatish to’g’risida qisqaa ma’lumot berish.** | | |
| **6-NAZORAT ISHI.**  **Yonbosh usuli;**  Bajaruvchi o’ng xolatda turib, o’ng qo’li bilan rakibini belbogidan oshirib tashlab, chap qo’li bilan rakibning o’ng kuli tirsagidan ushlab uziga tortadi. Tortish vaktida chap oyogi bilan chap yoniga bir qadam yuradi, rakibini tortadi va oyogining tizzasidan yukorisiga uzining o’ng oyogi bilan uradi-da, ko’tarib gilamga tashlaydi |  |  |
| **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. |

**53-54 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash (yugurib kelib depsinish, uchish, qo’nish) texnikasini bajarish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash;v)500-800 metrga yugurish.

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

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | |
| 1.Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini urgatish:  xar bir uchinchisida yurish, turtinchi kadamdan sung bukilgan kullarni yukoriga kutarish va katta amplituda buylab siltanuvchi oyokni tezda xarakatlantirish kerak. Dastlab tanani tayanch nuktadan ajratmasdan yoki kutarmasdan sungra erkin xolatda yukoriga sakrash 2-3 x 15x20 metrga.  xuddi shuning uzi, lekin depsinuvchi oyok kafti yuzini siltanuvchi oyokni dumbasiga kuyib keyin siltanuvchi oyokka kunish. 7-8 marta takrorlanadi;  -yugurib kelish masofasini aniqlash va yugurish  -depsinish qoidasi  -uchish qoidasi  -qo’nish qoidasi  2. 500-800 metr masofaga vaqtni xisobga olmagan xolda yugurish | 2-marta  2-marta  2-marta  2-marta | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish.  To’g’ri nafas olishga e’tibor berish.  Qadamlab aniqlash  O’ziga qulay oyoqda  Uchish vaqtida oyoqlarni oldinga cho’zish |
| **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. |

**55-56 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** a) Yugurib kelib “qaychi” usulida balandlikdan sakrab o’tish; b) 60 metrga masofa bo’ylab yugurish.

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

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | |
| 1. 1-yugurib kelib balandlikka «qaychi» usulida sakrash texnikasini urgatish:  - tovondan birga oyok kaftiga turish uchun siltanuvchi oyokni bukib tagiga kuyish;  - tezda xrrakatlanib tos suyagini oldinga-ko’krriga chikarish;  - tizzani bukib siltanuvchi oyokni oldinga chikarish va oyok kafti izining old tomonini kuchli bukish. Siltanuvchi oyokni va kulni tirsakdan bukib yukoriga kutarish. 7-8 marta takrorlash.  2.60 metr masofaga vaqtni xisobga olmagan xolda yugurish | 2-marta    2-marta  2-marta | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish.  Qadamlab aniqlash  O’ziga qulay oyoqda |
| **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. |

**57 dars**

**Mavzu: *Yengil atletika*.** a) Estafetali yugurish texnikasi (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish, masofa bo’ylab yugurish, marraga kirib borish) o’rgatish; b) 4x60 metrga masofa bo’ylab yugurish.

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

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana:**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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) Estafetali yugurish texnikasi (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish, masofa bo’ylab yugurish, marraga kirib borish) o’rgatish;  b) 4x60 metrga masofa bo’ylab yugurish. | 2-marta    2-marta | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish. |
| **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 dars**

**Mavzu: *Yengil atletika*.** a) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o’rgatish; b) 1000-2000 metr masofaga yugurish; v) Uzoq masofaga yugurishda to’g’ri nafas olish qoidasi.

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

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o’rgatish;  b) 1000-2000 metr masofaga yugurish;  v) Uzoq masofaga yugurishda to’g’ri nafas olish qoidasi.  Quvnoq o’yin. | 2-marta    2-marta  7-8 daq | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish. |
| **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. |

**60 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** **NAZORAT ISHI-7** Yugurib kelib qaychi usulida balandlikka sakrash.

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

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Sinf:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | |
| 1. **NAZORAT ISHI-7**  1-yugurib kelib balandlikka «qaychi» usulida sakrash texnikasini urgatish:  - tovondan birga oyok kaftiga turish uchun siltanuvchi oyokni bukib tagiga kuyish;  - tezda xrrakatlanib tos suyagini oldinga-ko’krriga chikarish;  - tizzani bukib siltanuvchi oyokni oldinga chikarish va oyok kafti izining old tomonini kuchli bukish. Siltanuvchi oyokni va kulni tirsakdan bukib yukoriga kutarish. 7-8 marta takrorlash.  Natijaga topshirish. | 2-marta    2-marta  2-marta | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish.  Qadamlab aniqlash  O’ziga qulay oyoqda |
| **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. |

**61-62 dars**

**Darsning mavzusi:*****Futbol*.** a) Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish; b) Havoda uchib kelayotgan to’pni bosh bilan zarba berish; v) To’pni ko’krakda, boshda to’xtatish texnik usullar; d) To’p bilan bajariladigan harakatlar texnikasiga o’rgatish (dribling, gavda bilan aldamchi harakatlar, fintlar).

**Darsning maqsadi**: O’quvshilarni futbol o’yini qonun qoidalari xamda futbol o’yiniga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

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

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **Sinf:** 8-\_\_\_\_\_ 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 rivojlantiruvi 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 |  |
| 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.** | | |
| *Futbol*. a) Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish;  b) Havoda uchib kelayotgan to’pni bosh bilan zarba berish;  v) To’pni ko’krakda, boshda to’xtatish texnik usullar;  d) To’p bilan bajariladigan harakatlar texnikasiga o’rgatish (dribling, gavda bilan aldamchi harakatlar, fintlar). | 4-6 marta  1 marta  10 daq |  |
| **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. |

**63-64 dars**

**Darsning mavzusi:*****Futbol*.** a) Qanotlardan hujumni tashkil qilish; b) Himoyachilarni hujumga jalb etish; v) Hujumda jamoa bo’lib harakatlanish taktikasi; d) Himoyaviy o’yin (raqib hujumlarini ushlab qolish, qarshi hujum); e) Standart vaziyatlardan to’pga zarba berish; Darvozabon o’yin texnikasi;

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarni futbol o’yini qonun qoidalari xamda futbol o’yiniga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

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

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Sinf:** 8-\_\_\_\_\_ 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 rivojlantiruvi 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 |  |
| 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.** | | |
| *Futbol*. a) Qanotlardan hujumni tashkil qilish;  b) Himoyachilarni hujumga jalb etish;  v) Hujumda jamoa bo’lib harakatlanish taktikasi; d) Himoyaviy o’yin (raqib hujumlarini ushlab qolish, qarshi hujum);  e) Standart vaziyatlardan to’pga zarba berish; Darvozabon o’yin texnikasi; | 4-6 marta  1 marta  10 daq |  |
| **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. |

**65 dars**

**Darsning mavzusi:*****Futbol*.** a) Tazkorlik – kuch sifatini rivojlantirish; b) Standart vaziyatlardan to’pni darvozaga tepish; v) Ikki tomonlama o’yin.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarni futbol o’yini qonun qoidalari xamda futbol o’yiniga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

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

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Sinf:** 8-\_\_\_\_\_ 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 rivojlantiruvi 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 |  |
| 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.** | | |
| *Futbol*.  a) Tazkorlik – kuch sifatini rivojlantirish;  b) Standart vaziyatlardan to’pni darvozaga tepish;  v) Ikki tomonlama o’yin. | 4-6 marta  1 marta  10 daq |  |
| **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- dars**

**Darsning mavzusi:*****Futbol*.** **8-NAZORAT IShI** a) To’pni to’pni to’siqlar orasidan olib yurish.

b) Darvozabon aniq zarba berish; v) Ikki tomonlama o’yin.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarni futbol o’yini qonun qoidalari xamda futbol o’yiniga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

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

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana:**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Sinf:** 8-\_\_\_\_\_ 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 rivojlantiruvi 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 |  |
| 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.** | | |
| *Futbol*. **8-NAZORAT IShI**  a) To’pni to’pni to’siqlar orasidan olib yurish.  b) Darvozaga aniq zarba berish; natijaga topshirish  v) Ikki tomonlama o’yin. | 1 marta  1 marta  10 daq |  |
| **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. |

**67-68 dars**

**Darsning mavzusi: Sport o’yinlari. Basketbol.** Jamoaviy himoyalanish taktikasi; b) Himoyaning zona va shaxsiy himoyalanish usuli; v) Himoya va hujumda taktik harakatlanish usullari; d) Joyni almashtirib to’pni qabul qilish, uzatish; e) “Sakkiz” (8) shakl usulida mashq bajarish.

**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:** 8\_\_\_\_\_\_-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.** | | |
| 1. 1.Jamonaviy himoyalanish taktikasi; b) Himoyaning zona va shaxsiy himoyalanish usuli; v) Himoya va hujumda taktik harakatlanish usullari; d) Joyni almashtirib to’pni qabul qilish, uzatish; e) “Sakkiz” (8) shakl usulida mashq bajarish. | 2 marta |  |
| 2 marta |
| 2. Quvnoq o’yin. | 10 daq |
| **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. |