

Sinf:				O'qituvchi:
Sana:				FISH

Mavzu: Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: URM haqida umumiyl tushuncha berish;
- b)tarbiyaviy: ko'chada va turli joylarda muomala odobolariga rioya qilish;
- d)rivojlantiruvchi:o'quvchilarida kundalik badantarbiya mashg'ulotlarini bajarishga o'rgatish;

Dars turi: bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniladigan metodlar: interfaol.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari, qog'oz va ruchka.

Kompetensiya: urf-odatlarni bilish, do'stona munosabatda bo'la olish kompetensiyasi.

Nº	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarni aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	Quyi sinflarda o'quvchilarga o'tilgan mavzular bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'gri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	Quyi sinflarda o'quvchilarga o'tilgan mavzular bo'yicha amaliy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. URM mashqlar majmuasi. 1- majmuasi 1- mashq. D. h.oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar pastda, zanjir qilingan . 1 oyoq uchida turib, qo'llar kaftini yuqoriga qilib ko'taring. 2 yonga engashib, og'irlikni o'ng oyoqqa tushirib, chapga biroz egiling. chapga burilib, qo'llarni yonga uzating. 4 dastlabki holatga qayting. Shuning o'zini boshqa tomonga bajaring. 2- mashq. D. h qo'llarni yonga tushirib, tik turing . 1 o'ng oyoqni oldinga chiqarib, uchiga qo'ying. 2 o'ng qo'lingizni chap qo'lingiz ustiga chalishibirib qo'ying. 3 oyoqlar orasini ochib, qo'llaringizni yonga uzating va biroz cho'ziling. Shuning o'zini boshqa tomonga takrorlang. 3- mashq. D. h. tik turib, oyoqlar orasini yelka kengligida ochib, qo'llarni yonga uzating . 1 o'ngga burilib, o'ng oyoqni buking va oyoq uchida turib, yonga egiling, qo'llarni oldinga uzating. 2 yarim o'tirib, o'ngga egiling. Chap qo'lni bilakdan bukib, yelka orqasiga, o'ng qo'lni esa bilakdan bukib, belga qo'ying. 3 dastlabki holatga qaytib, shuning o'zini boshqa tomonga bajaring. 4- mashq. D. h qo'llarni yonga tushirib, oyoq uchida tik turing . 1 chap oyoqni bukib, o'ng oyoqning yoniga qo'ying. Gavdani salgina burib, qo'llarni chap yonga cho'zing. 2 dastlabki holatga qayting va shuning o'zini boshqa tomonga bajaring. 5- mashq. D. h. tik turib, oyoqlar orasini yelka kengligida oching va qo'llarni belga qo'ying .1 oyoqlarning uchiga ko'tarilib, tizzalarni ozgina buking. 2 oyoq kaftini yerga qo'yib, tovonlarni ichkaariga buring va tizzalarni to'g'rilang. 3tizzalarni biroz bukib, oyoq uchiga ko'tariling va qo'llarni belga qo'ying. Shuning o'zini boshqa tomonga bajaring.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) URM mavzusi yuzasidan olingen nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) URM mavzusi yuzasidan olingen amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		Nazariy bilimlarning to'gri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostlash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	O'quvchilarning darsdag'i ishtiroti: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qay darajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: a)nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b)amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

Sinf:				<i>O'qituvchi:</i>
Sana:				FISH

Mavzu: Tayanib sakrash

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: tayanib sakrashning muhim omillari haqida tushuntirish
- b)tarbiyaviy: o'quvchilarning sog'lom avlod bo'lib yetishishi ko'nikmalarini shakllantirish;
- d) rivojlantiruvchi: o'quvchilarning jismonan va manan yetuk inson bo'lib yetishishtirish

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalilanidigan metodlar: interfaol, zamonaviy va noan'anaviy.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari, qog'oz va ruchka.

Kompetensiya: chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajara olish kompetensiyasi

Nº	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarни saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarни aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlantruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukam-mal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan dars yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish;	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	O'tgan dars yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish;		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Tayanib sakrash. Siz, aziz o'quvchilar, buning uchun avval ikki oyoqlab sakrashni o'zlashtirib olishingiz kerak. Bunda ko'prikhaga depsinib chiqib, sakrash bajariladi, so'ng ikkala oyoqqa tushiladi. Qizlar sakrashni quydagicha bajaradilar: ular uzoq bo'lмаган masofadan yugurib kelib ko'prikhcha ustiga ikkala oyoq bilan chiqadilar, qo'llarini to'g'riga cho'zib, "kozyol" ustiga qo'yib, tayanch hosil qilib o'tiradilar. Shundan so'ng, qo'l va oyoqlari bilan itarilib, qo'llami tepaga ko'tarib, yerga tizzani biroz bukib ikki oyoqlab tushadilar. Mashq chog'ida xavfsizlik ta'minlangan bo'lsagina, sakrashga ruxsat beriladi. "Kozyol" ustidan oyoqlarni yoZib sakrash. Buning uchun qisqa masofadan yugurib kelib ko'prikhcha ustiga ikkala oyoqni qo'yib depsinib, "kozyol" ustiga qo'llarni cho'zib qo'yiladi va "kozyol" dan tezda itarilib, birdaniga ikkala oyoqni yoziladi hamda belni biroz orqaga egib, bosh ko'tariladi. Shu holatni iloji boricha saqlab qolib, yerga sakrab tushish oldidan gavda biroz orqaga tashlanadi, so'ng oyoq tezdajuftlab olinadi. Xavfsizlikni saqlovchi sakrovchining tirsagi yuqorisidan ushlab qoladi. Sakrashga o'tishdan ilgari quydagi mashqlami bajarish foydadan xoli bo'lmaydi: a) turgan joydan depsinib tepaga sakrash, oyoqlami yozib, qayta juftlashtirish; b) yotgan holatdan qo'llami tayanch qilib birdaniga sakrab turish, oyoqlarni yozgan holatda bukilib - yerga tayanish va dastlabki holatga qaytish; d) oyoqlarni yozib sakrash.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) tayanib sakrash mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) tayanib sakrash mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.	10 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostlash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarни darsga kelgan holatiga qaytarish
2	O'quvchilarning darsdagи ishtiroti: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qaydarajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: a)nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarни mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

Sinf:				<i>O'qituvchi:</i>
Sana:				FISH

Mavzu: Tayanib sakrash

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: tayanib sakrashning muhim omillari haqida tushuntirish
- b)tarbiyaviy: o'quvchilarning sog'lom avlod bo'lib yetishishi ko'nikmalarini shakllantirish;
- d) rivojlantiruvchi: o'quvchilarning jismonan va manan yetuk inson bo'lib yetishishtirish

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniladigan metodlar: interfaol, zamonaviy va noan'anaviy.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari, qog'oz va ruchka.

Kompetensiya: chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajara olish kompetensiyasi

Nº	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarni aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burlish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan dars yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish;	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	O'tgan dars yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish;		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Tayanib sakrashlar. O'quvchilar, bu mashqni bajarish uchun avval tizzalarga tayanish holatida o'tiring va sakrab tushing (kozyolni eniga qo'yish). Tizzalarga tayanib sakrashni o'rganib olgach, yugurib kelib, depsinib kozyoldan oyoqlarni kerib, sakrab tushing. O'rganish ketma-ketligi. Buning uchun siz polda tovonlarda o'tirgan holatda qo'llarni yuqoriga siltab ko'taring va yana tezlik bilan cho'qqayib o'tirish holatiga o'ting; shuning o'zi, lekin tizzalar bilan depsinib, cho'qqayib o'tirish holatiga o'ting; tizzalarda tik turib, tayanish holatida oyoqlarni kerib tik turib, tayanish holatiga o'ting; shuning o'zi, lekin qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoqlarni kerib tik turish holatiga o'ting. Muhofaza qilish. Bunda yordamlashuvchi sakrab tushish joyiga yaqin turadi. Zarur bo'lganda u shug'ullanuvchining ko'krak ostidan yoki belidan ushlab muhofaza qiladi. Kozyolga qo'llarni tirab, undan siltanib oshib o'tish tayanib sakrashga misol bo'la oladi. Cho'qqayib tayanish holatiga sakrab turib kerishib tushish. Bunda siz oyoqlaringiz bilandepsinganingizdan keyin, tos-soningizniyuqori ko'tarib, qo'llar bilan kozyolga tayanasiz va oyoqlarni ikki yoqqa kerasiz. Shundan so'ng zudlik bilan rostlanib, umurtqa pog'onangiz hamda belingizni biroz kerib, shu bilan bir vaqtida qo'llarni ham yuqoriyonga ko'tarasiz. Shu holatni yerga kelib tushganiningda ham saqlang. O'rganish ketma-ketligi. Buning uchun siz avval 4,5 qadam yugurib kelib, ko'prikkak sakraysiz va ko'prikkadan ikki oyoqda depsinib, oyoqlaringizni kerasiz va yerga engil tushasiz.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash:		Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
a)	tayanib sakrash mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish;	10 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
b)	tayanib sakrash mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostlash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qaydarajada egallaganligiga e'tibor berish.
2	O'quvchilarning darsdag'i ishtiroti: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi:		
a)	nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish.	5 daqiqa	O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.
b)	amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		

O'TIBDO': _____

Sinf:				O'qituvchi:
Sana:				FISH

Mavzu: Tirmashib chiqish

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini tirmashib chiqish mashqlaridagi ahamiyati;
- b)tarbiyaviy: o'quvchilarni sog'lom avlod ruhida tarbiyalash;
- d)rivojlantiruvchi: jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, muntazam ravishda o'zi ustida ishlash.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniladigan metodlar: zamonaviy.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari, qog'oz va ruchka.

Kompetensiya: Sog'gomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish kompetensiyasi

Nº	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarni aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarining sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlanтирувчи mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan darsda o'quvchilarga o'tilgan tayanib sakrash mavzusi bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'gri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	O'tgan darsda o'quvchilarga o'tilgan tayanib sakrash mavzusi bo'yicha amaliy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Siz quyida gimnastika devori va o'rindig'i bo'ylab tirmashib chiqishni, to'siqlardan oshib o'tishni, arqonga tirmashib chiqishni o'rganasiz. Bu mashqlar amaliy ahamiyatga ega bo'lib, sizda chaqqonlikni, jasurlikni, chidamlilikni tarbiyalaydi. Gimnastika devori va o'rindig'iga tirmashib chiqish esa harakatlar mosligini rivojlantrishga, qomatni to'g'ri shakllantirishga yordam beradi. Bu mashqlarni o'rganishda gimnastika devori, gimnastika o'rindig'i va boshqa sport asbob-anjomlaridan foydalanasiz. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish va u asosda bajariladigan mashqlar: 1. Oldingi sinflarda o'tilgan gimnastika o'rindig'i va gimnastika devori bo'ylab tirmashib chiqishning turli usullari bilan o'tish.2. Gimnastika devorida tirmashib yurib, 30° gacha burchak ostida o'rnatilgan o'rindiqqao'tish va undan tushish.3. Gimnastika devorida yon tomon bilan tirmashib yurish. 4. Gimnastika devorida orqa bilan tirmashib yurish. 5. Gimnastika devori hamda gimnastika o'rindig'i bo'ylab tirmashib yurishni o'tilgan boshqa turli usullar bilan qo'shib bajarish. Burchak ostida o'rnatilgan gimnastika o'rindig'iga tirmashib chiqishni o'rganish uchun yordamchi mashqlar:1. Gimnastika o'rindig'idan yurish: o'rindiqning chetidan qo'l bilan ushlab, tizzalarga tayangan holda oldinga va orqaga emaklab yurish. 2. Oldin 25–30° burchak, keyin 45° gacha burchak ostida qo'yilgan o'rindiqda tirmashib yurish. 3. Gimnastika o'rindig'idan gimnastika devoriga tirmashib o'tish va tushish. 4. Gimnastika o'rindig'ida oyoqlarni turli holatlarda: bukkun, rostagan holda, oyoq uchida, kaftni to'liq bosgan holda tirmashib yurish. 5. Tirmashib yurishning shu usullarini nishab tomonga qarab bajarish.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) tirmashib chiqish mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) tirmashib chiqish mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.	10 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'gri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostlash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	O'quvchilarining darsdag'i ishtiroti: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		O'quvchilarining nazariy va amaliy bilimlarni qay darajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: a)nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b)amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

O'TIBDO': _____

Sinf:				O'qituvchi:
Sana:				FISH

Mavzu: Tirmashib chiqish

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini tirmashib chiqish mashqlaridagi ahamyati;
- b)tarbiyaviy: o'quvchilarni sog'lom avlod ruhida tarbiyalash;
- d) rivojlantiruvchi: jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, muntazam ravishda o'zi ustida ishlash.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniladigan metodlar: zamonaviy.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari, qog'oz va ruchka.

Kompetensiya: Sog'gomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish kompetensiyasi

Nº	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarни saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarни aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burlish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlaniruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan darsda o'quvchilarga o'tilgan tirmashib chiqish mavzusi bo'yicha nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	O'tgan darsda o'quvchilarga o'tilgan tirmashib chiqish mavzusi bo'yicha amaliy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Arqonga tirmashib chiqishni uch xil usul orqali yaxshiroq o'zlashtirishingiz mumkin. Dastlabki holat – rostlangan qo'llarda osilib turish. 1-usul – oyoqlar tizzadan bukiladi va arqon bir oyoqning taqimi ikkinchi oyoqning tovoni bilan ushlanadi, qo'l biroz bukiladi. 2-usul – bir vaqtida oyoqlar rostlanib, qo'llar bukiladi va gavda yuqoriga tortiladi (qo'lni qo'lga qo'ymaslik kerak). 3-usul arqonni oyoqlar bilan ushlab turib, qo'llar bilan birin-ketin yuqoriroqdan ushlanadi. Arqonga tirmashib chiqish tayyorgarlik mashqlarining ayrimlari bilan tanishtiramiz: 1. Oyoqlarni tugunchaga tirab, arqonda osilib turish. 2. Chayqalib turgan arqonda osilib turish (chayqalish ko'lami 25° gacha). 3. Arqonda osilib turib, oyoqlarni siljitish. 4. Arqonda osilib turib, qo'llarni siljitish. 5. Osilib turib, oyoqni ko'krakka tortish. 6. Tugilgan arqonga tirmashib chiqish. 7. 1–5- mashqlarni tugunsiz arqonda bajarish. Arqonni oyoq bilan ushlashni dastlab stulda, o'rindiqda o'tirgan holatda o'rganish mumkin.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) tirmashib chiqish mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) tirmashib chiqish mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.	10 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostlash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarini darsga kelgan holatiga qaytarish
2	O'quvchilarning darsdagi ishtiroki: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qay darajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: a) nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarini mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

Sinf:					O'qituvchi:
Sana:					FISH

Ushbu konspekt Yangi DTS talablari asosida mohir o'qituvchilar tomonidan tuzilgan. Konspektning to'liq yillik variantini olish uchun biz bilan

bog'laning:  Tel: +998911800985

 **Telegram: +998911800985 yoki @hasanboy_uz**

 E-mail: xasan_92@mail.ru

Konspekt narxi

15 000 so'm

To'lov klik yoki payme orqali. *880*3*911800985*15000#

Hasanboy.