

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

Mavzu: Saf mashqlari

Darsning maqsadlari:

a)ta'limiyy: Saflanish mashqlari; bir kishilik qatordan ikki, uch kishilik qatorga o'tib saflanish va qayta saflanish;

b)tarbiyaviy: o'quvchilarning sog'lom avlod bo'lib yetishishi ko'nikmalarini shakllantirish;

d)rivojlanfiruvchi: mutazam ravishda o'zi ustida ishlash, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalilanladigan metodlar: interfaol.

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

Kompetensiya: Sog'lomlashtiruvchi 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'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	Umumrivojlanfiruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan bir yil davomida o'tilgan darslar yuzasidan o'quvchilarning olgan nazariy bilimlarini 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 bir yil davomida o'tilgan darslar yuzasidan o'quvchilarning olgan amaliy bilimlarini mustahkamlovchi mashg'ulotlar o'tkazish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. O'quvchilarga saf mashqlariga doir nazariy va amaliy bilimlar berish: Har qanday mashg'ulot, dars saflanish mashqlaridan boshlanadi. Saf mashqlari o'quvchilarning qomatini shakllantirishga, diqqatini jalb etishga, intizomli bo'lishiga yordam beradi. Ular o'qituvchining buyrug'iga qarab bajariladi. 1. «Bir qator bo'lib saflan!» buyrug' iga asosan o'quvchilar chiziq bo'ylab safga turadilar. 2. «Tekislan!» deyilishi bilan oyoqlarni bir tekislikka qo'yib, bosh o'ng tomonga buriladi. 3. «Rostlan!» buyrug'i bo'yicha o'quvchilar safda tik turish holatini oladilar. 4. «Erkin!» buyrug'i berilgach, o'quvchilar o'z joylarida erkin turadilar, ya'ni bir oyoqlari tizzadan ozgina bukilgan holatda bo'ladi. Saflanishlar jismoniy tarbiya o'qituvchisining ko'rsatmasi bo'yicha sport maydonchasi yoki sport zalining turli chiziqlarida bajariladi	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirish berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) Saf mashqlari mavzusi yuzasidan olingen nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) Saf mashqlari mavzusi yuzasidan olingen 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'quvchilarni 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'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

Sinf:				O'qituvchi:
Sana:				FISH

Mavzu: Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limiyl: qomatni to'g'ri shakllantirish uchun qo'l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to'g'ri bajarish;
- b)tarbiyaviy: o'quvchilarning sog'lom avlod bo'lib yetishishi ko'nikmalarini shakllantirish;
- d) rivojlantiruvchi: Mashqlar majmuasini buyumlar va buyumlarsiz bajarish; gimnastik narvon yonida va gimnastika anjomlari bilan mashqlar majmuasini bajarish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalilaniladigan metodlar: interfaol, zamonaiviy 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	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	Saf mashqlari mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. O'quvchilarga URM mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. O'quvchilarни qomatni chiroyli rivojlantirish hamda to'g'ri va chuqur nafas olishni o'rgatish umumrivojlantiruvchi mashqlarning o'rnini boshqa hech qanday mashq bosa olmaydi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar, umuman, organizmga, bundan tashqari, alohida mushak guruhlari va bo'g'imlarga ta'sir ko'rsatadi. Ular ko'krak qafasi, umurtqa pog'onasi, oyoqlarda yuzaga keladigan nuqsonlarni bartaraf etishda ayniqsa muhim sanaladi. Shu bois, umumrivojlantiruvchi mashqlarni har bir darsga kiritish zarur. 1. Dastlabki holat. Qo'llar pastda, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1—4 deganda qo'llarni oldinga doirasimon aylantirish. Shuning o'zini yana orqaga bajarish. 2. Dastlabki holat. Qo'llar yelkada, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1—2 deganda qo'llarni yuqoriga uzatish; 3—4 deganda dastlabki holatga qaytish. 3. Dastlabki holat. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1 deganda o'ng tomonga engashish; 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini yana chap tomonga bajarish. 4. Dastlabki holat. Qo'l barmoqlari birlashtirilib, zanjir qilib boshdan yuqorida ushlangan, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1-3 deganda oldinga engashib, kaftlarni polga tekkitish. 4 deganda dastlabki holatga qaytish.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushunitrib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) URM mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) URM 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'quvchilarining darsdagи ishtiroki: 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 mustaqlil bajarish.		O'quvchilarini mustaqlil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

O'TIBDO': _____

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

Mavzu: Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: qomatni to‘g‘ri shakllantirish uchun qo‘l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to‘g‘ri bajarish;
- b)tarbiyaviy: o‘quvchilarning sog‘lom avlod bo‘lib yetishishi ko‘nikmalarini shakllantirish;
- d) rivojlantiruvchi: Mashqlar majmuasini buyumlar va buyumlarsiz bajarish; gimnastik narvon yonida va gimnastika anjomlari bilan mashqlar majmuasini bajarish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalilaniladigan metodlar: interfaol, an'anaviy 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 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	O‘tgan dars yuzasidan olingen 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	URM mavzusi yuzasidan olingen amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. O‘quvchilarga URM mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzishda qo‘l, yelka kamari, oyoq va bo‘yin mushaklarini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlarni kiritish kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni turli safrlarda turib, ya‘ni doirada, bir, ikki kishilik qatorda, yoyiq, yonma-yon safda, turgan joyda va yurib turli buyumlar: bayroqchalar, arg‘amchilar, gimnastik tayoqchalar, chambaraklar, to‘plar va hokazolar bilan bajarish mumkin. Ammo bular sizlarning tayyorgarligingizga qarab belgilanadi. 1. Dastlabki holat. Asosiy tik turish: 1 deganda qo‘llar yon tomonga uzatiladi; 2 deganda oyoq uchlariga ko‘tarilib, qo‘llar yuqoriga cho‘ziladi; 3 deganda oyoq kaftiga to‘liq qo‘yilib, qo‘llar yon tomonga cho‘ziladi; 4 deganda dastlabki holatga qaytiladi 2. Dastlabki holat. Asosiy tik turish: 1 deganda o‘ng oyoqni yelka kengligida yonga qo‘yib, qo‘llar yondon yuqoriga ko‘tariladi; 2—3 deganda o‘ng tomonga engashish va qo‘llarni yonga tushirib, to‘g‘ri ushlab turish; 4 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o‘zini boshqa tomonga bajarish. 3. Dastlabki holat. Asosiy tik turish: 1 deganda o‘ng oyoqni orqaga uzatish va kerishib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish; 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o‘zini chap oyoqda ham bajarish. 4. Dastlabki holat. Oyoqni yelka kengligida qo‘yish. 1 deganda tizzalarini bukmay, oldinga engashib, bayroqchalarini oyoq oldigaqo‘yish; 2 deganda qo‘llarni belga qo‘yib, orqaga kerishish; 3 deganda tizzalarini bukmay, oldinga engashib, bayroqchalarini olish; 4 deganda dastlabki holatga qaytish. 5. Dastlabki holat. Asosiy tik turish: 1 deganda qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish; 2 deganda qo‘llarni chalishtirib, bayroqchalarini bosh ustida ushlab, prujinasimon o‘tirib-turish; 3 deganda qo‘llarni yon tomonga—pastga tushirish va rostlanish.	20 daqiqa	O‘z-o‘zining xavfsizligini ta‘minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo‘lgan sharrtlarni 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.	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‘quvchilarning darsdagi 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‘srimcha 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:				O'qituvchi:
Sana:				FISH

Mavzu: Tayanib sakrash

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: qo'llarga tayanib yotgan holda va tizzalab turib gimnastika o'rindig'ida bajariladigan mashqlar;
- b)tarbiyaviy: atrofida bo'layotgan voqeа, hodisa va jarayonlarini tushunish, muomala madaniyatiga ega bo'lish;
- d)ribojlantiruvchi: sanoq, tezlik, epchillik, umumribojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalilanladigan metodlar: interfaol.

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

Kompetensiya: jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan ma'lumotlarni kuzatib, tushuna 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	Umumribojlantiruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan dars yuzasidan olingen 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	URM mavzusi yuzasidan olingen amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Sakrash turlari: a)turgan joyida ikki oyoqda hakkalab baland sakrash ; b)oyoqdan oyoqqo gardishlar bo'ylab sakrash; d) gardishdan gardishga hakkalab sakrash; e) turgan joyida balandlikka sakrash; f) arg'amchi bilan sakrash; g) Yugurib kelib uzunlikka sakrash h)Yugurib kelib balandlikka sakrash kabi sakrash turlari mayjud. Turgan joyida balandlikka sakrashda depsinish oyoq muskullarini yaxshi rivojlantiradi, sakrash qobiliyatini oshiradi, tezkorlik bilan almashtinish malakasini shakllantiradi. Turgan joyida balandlikka sakrash ko'proq o'zin tarzida o'tkaziladi. Rezina ustidan sakrash o'yini .Sakrab, qo'llarni osilgan buyumlarga tekkizish. 40–50 sm balandlikdagi gimnastika o'rindig'i ustidan pastga sakrash. Arg'amchi bilan sakrash chidamlilikni rivojlantiradi, yurak-tomir va nafas olish faoliyatini hamda muskullarini mustahkamlaydi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash. Odatda bu mashq qumli xandaqlarda o'tkaziladi. Sport zalida esa ustma-ust qo'yilgan 2–3 ta gimnastika to'shaklariga sakrash ham mumkin. Yugurib kelib balandlikka sakrash. Sakrashning bu turi nisbatan murakkabroq bo'lganligi uchun sakrashni o'rganishdan oldin 2–3 qadam yugurish, so'ng to'xtamasdan o'sha zahoti bir oyoq bilan depsinish va to'siqdan o'tishda ikkala oyoqni bukish lozim. Avval oyoq uchlariga, so'ng butun oyoqqa o'tib yumshoq qo'nish bilan mashq tugallanadi.	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 olingen nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) tayanib sakrash mavzusi yuzasidan olingen amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostlash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni 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'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

Sinf:					O'qituvchi:
Sana:					FISH

Mavzu: Tirmashib chiqish

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiqda (20° - 30°) burchak pastdan va yuqorida ushlab tirmashib chiqish;
- b)tarbiyaviy: urf-odatlarni bilish, do'stona munosabatda bo'la olish;
- d)rivojlantiruvchi: jismoniy tarbiya faniga oid adabiyotlardan foydalana olish, muntazam ravishda o'zi ustida ishlash.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakkantiruvchi.

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	Umumrivojlantruvchi 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'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 tayanib sakrash mavzusi bo'yicha amaliy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.		

Asosiy qism

1	Yangi mavzuni tushuntish. Tirmashib chiqish mashqlari amaliy ahamiyatga ega bo'lib, sizda chaqqonlikni, jasurlikni, chidamlilikni tarbiyalaydi. Gimnastika devori va o'rindig'iga tirmashib chiqish esa harakatlar mosligini rivojlantirishga, qomatni to'g'ri shakkantirishga yordam beradi. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish va u asosida 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'rindiqqa o'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: bukkan, 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'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'quvchilarni 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 mustaqlil bajarish.		O'quvchilarni mustaqlil 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