

Sinf:				O'qituvchi:
Sana:				FISH

Mavzu: Kirish

Darsning maqsadlari:

- a) ta'limiylar: Jismoniy tarbiya fanining maqsad va vazifalari, sport turlari va sport haqida ma'lumotlar;
- b) tarbiyaviy: o'quvchilarning sog'lom avlod bo'lib yetishishi ko'nikmalarini shakllantirish;
- c) rivojlantiruvchi: o'quvchilarning jismonan va manan yetuk inson bo'lib yetishishdirish

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 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 berilga bilimlar 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	Quyi sinflarda berilga bilimlar yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Jismoniy tarbiya fanining maqsad, vazifalari to'g'risida nazari va amaliy tushunchalar berish. Xilma-xil sport turlariga oid dastlabki amaliy ko'nikma va malakalarni o'zingizda hosil qildingiz. Endi bo'lsa yoshingiz va shaxsiy imkoniyatlaringizni hisobga olgan holda, siz məktəb qoshidagi sport seksiyalariga, bolalar va o'smirlar sport maktablariga qatnashishingiz maqsadga muvofiqdir. Agar tanlagan sport turi bilan yoshlikdan astoydil, muntazam shug'ullansangiz, yurtdoshlarining tennischilar Denis Istomin, Iroda To'laganova va Oqgul Omonmurodova, bokschilar Fazliddin G'oyibnazarov, Shaxram G'iyosov, Hasanboy Do'smatov, Shaxobiddin Zoirov va Bektemir Meliqo'ziyev, sambo bo'yicha jahon championi Shuhrat Xo'jayev, kurashchi Bahrom Avazov, futbolchi Mirjalol Qosimov, dzyudochi Abdulla Tangriyev, Rishod Sobirov, suzuvchi Saida Iskandarova, shaxmatchi Rustam Qosimjonov, yengil atletikachi Anvar Ko'chmurodovlar singari dunyoga mashhur kishilar bo'lib yetishasiz. „Sog'lom bo'lay desangiz“ deb nomlangan uchinchi bo'limda kuchni, tezlikni, qayishqoqlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni rivojlantirish uchun qanday mashqlar bajarish lozimligini bilib olasiz. Demak, siz oldingizga qo'ygan vazifaga to'liq erishishingiz uchun mashqlarni muntazam bajarib turishingiz zarur. Kundalik mashqlarni sizning organizmingizni mustahkamlaydi, irodangizni toblaydi, qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyatizingizni rivojlantiradi.	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: <ul style="list-style-type: none"> a) kirish mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) kirish 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.		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).	5 daqiqa	O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qaydarajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: <ul style="list-style-type: none"> 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: Kun tartibining buzilishi

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: muntazam ravishda o'zi ustida ishslash, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish;
- b)tarbiyaviy: atrofida bo'layotgan voqeа, hodisa va jarayonlarini tushunish, muomala madaniyatiga ega bo'lish;
- d)ribojlantiruvchi: o'quvchilarni o'z-o'ziga talabchanlikni oshirish.

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	Umumrivojlanтирувчи 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	To'g'ri qad-qomat haqida mavzusi yuzasidan olingen amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Kun tartibining buzilishi vaqtida ovqatlanmaslik, uyquga yotmaslik va boshqa sabablar tufayli ro'y berishi mumkin. Bularni vaqtinchalik hamda doimiy zararli odatlarga ajratish mumkin. Vaqtinchalik hisoblangan zararli odatlarga ko'p ovqat yemoqlik, achchiq choy ichish va qahvani ortiqcha iste'mol qilish kiradi. Doimiy zararli odatlarga chekishni, narkomaniya va spirtli ichimlikka o'rganib qolishlikni kiritish mumkin. Oqibatda chekuvchi o'smirlar jismoniy yuklamalarni ko'tara olmaydilar, tez charchaydilar, ko'p kasal bo'ladilar. Nikotinning ta'siri yurak va o'pka kasalligiga olib keladi. Ortiqcha ovqatlanish nafaqat ovqat hazm qilish tizimining izdan chiqishiga, balki xomsemizlikka olib keladi. Bunday hol ro'y bermasligi uchun kundalik ovqatlanish tartibingizni to'g'ri taqsimlashga harakat qiling. Ovqatlanish vaqtida chalg'imang, bu ovqat hazm bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ortiqcha „toshi“ bo'lganlar dasturxonadan ozgina ochlikni his qilgan holda turib ketsinlar, bu tuyg'u birozdan so'ng o'tib ketadi. Og'riq turli sabablarga ko'ra paydo bo'лади. Biroq ular yuklamalar natijasida yoki to'yib ovqat yeyishdan hosil bo'lganligi uchun unchalik xavfli emas. Og'riqlar yana jigar, o't pufagining yallig'lanishi hisobiga va oshqozon-ichak yo'lining shamollashi oqibatida ham yuzaga kelishi mumkin. Buning uchun oddiy talablarga: jismoniy yuklamalar dan 2—3 soat ilgari ovqatlanishga, shuningdek, chigilni yozuvchi mashqlarni bajarishga ahamiyat berish yetarli bo'лади.	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) kun tartibini buzilishi mavzusi yuzasidan olingen nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) kun tartibini buzilishi 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 darsdagи ishtiろki: 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.

O'TIBDO': _____

Sinf:				O'qituvchi:
Sana:				FISH

Mavzu: Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini biling

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limiyl: jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlar haqida umumiy tushuncha berish;
- 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'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'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 pul's 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 pul's mavzusi bo'yicha amaliy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Bo'y (gavda uzunligi)—jismoniy rivojlanishning eng muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Ma'lumki, bo'yning o'sishi qizlarda 17—19 yoshgacha, yigitlarda 19—22 yoshgacha davom etadi. Ertalab gavda uzayishi, kechga borib bo'y 1 — 2 sm ga qisqarishi mumkin. Hozirgi davrda akseleratsiya holati ertaroq yuz berib, jismonan tez rivojlanish va jinsiy tez yetilish ro'y bermoqda. Mutaxassislar tomonidan oxirgi 10 yil ichida bo'y o'rtacha 10 sm ga o'sganligi aniqlangan. Shundan keyin (3 — 5 daqiqa) yengil yugurib, so'ng maxsus mashqlarga kirishing: 1. Yuqoriga tortilish. Devor oldiga turing va chiziqqa oyoq uchida turib, iloji boricha to'g'rilanib tortiling. 2. Turnikka tortilish. Avval tortilish, so'ngra tushib, iloji boricha bo'shashing va bir necha soniya osilib turing. 3. Osilib turib oyoqlarni o'ngga-chapga soat kapgiri singari tebrating (mushaklar iloji boricha bo'shashgan bo'lishi lozim). 4. Bo'shashgan holda osilib turib, tanani o'ngga chapga buring. 5. Balandlikka sakrash. Navbatli bilan o'ng, chap, so'ngra ikkala oyoq bilan depsinib sakrang. Sakrab, yuqorida joylashgan yoki osib qo'yilgan narsaga qo'lingiznitekkizishga harakat qiling. 6. Dastlabki holat. Chalqancha yotib, oyoqlarni to'g'ri uzating, qo'llarni ikki yonga cho'zing. Navbatma-navbat goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni to'g'ri burchak qilib ko'taring. Oyoqlarni to'g'rilab birlashtiring va ularni boshdan „oshirishga“ harakat qiling. Har bir mashqni 8 — 12 martadan takrorlang.	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) jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini biling mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini biling 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 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.

O'TIBDO': _____

Sinf:				O'qituvchi:
Sana:				FISH

Mavzu: Gimnastika turlari

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: gimnastika o'rindiqda buyumlarni qo'lda ushlab yurish;
- b)tarbiyaviy: jamiyatda o'z o'mnini bilish, yoshi katta va yoshi o'zidan kichiklar o'rtasida muomala madanyati;
- d)rivojlantiruvchi: bir oyoqda tik turib, qo'llarni har xil holatda tutib ikkinchi oyoqni yonga, oldinga, orqaga ko'tarish; bir oyoqda turib, qo'llarni yonga uzatib muvozanatni saqlash; "qaldirg'och" hosil qilish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniладиган методлар: zamonaviy.

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

Kompetensiya: sanoq, tezlik, epchillik, umumrivojlanuvchi mashqlarni bajarish kompetensiyasi.

Nº	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saqlash, 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	Umumrivojlanuvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan darsda o'quvchilarga o'tilgan tayanish 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 tayanish mavzusi bo'yicha amaliy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi hisoblanib, ular bilan turli guruhlarda, makteblarda darslar boshlanishi oldidan shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (ovqatlanib bo'lgach, 1,5-2 soat o'tgandan keyin) va kechqurun uyqudan 1-2 soat oldin o'tkazish mumkin. Maktab kun tartibida gigiyenik gimnastikadan o'quvchilarning o'quv-is qobiliyatlarini oshirish, charchoqni chiqarish, turli kasalliklarning oldini olishda foydalaniлади. Ommaviy sport gimnastikasi turlariga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich elementlari umumta'lim makteblarining jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan. Ular yordamida „Alpomish va Barchinoy“ maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi. Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o'tkazish amaliyotida mashqlarning ikki klassifikatsion dasturi qo'llanadi. „B“ klassifikatsiyasi bo'yicha sportchilar ommaviy musobaqlarga tayyorgarlik ko'radilar. Bu dastur „A“ klassifikatsiyasiga nisbatan yengillashtirilgan va qator murakkab mashqlarga tayyorlangan sportchilar uchun, mamlakatda va xalqaro arenada yirik miqyosdagi musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan.	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) gimnastika turlari mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) gimnastika turlari 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'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: Gimnastika turlari

Darsning maqsadlari:

- a)ta'limi: gimnastika o'rindiqda buyumlarni qo'lda ushlab yurish;
- b)tarbiyaviy: jamiyatda o'z o'rnini bilish, yoshi katta va yoshi o'zidan kichiklar o'rtasida muomala madanyati;
- d)ribojlantiruvchi: bir oyoqda tik turib, qo'llarni har xil holatda tutib ikkinchi oyoqni yonga, oldinga, orqaga ko'tarish; bir oyoqda turib, qo'llarni yonga uzatib muvozanatni saqlash; "qaldirg'och" hosil qilish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniладиган методлар: zamonaviy.

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

Kompetensiya: sanoq, tezlik, epchillik, umumrivojlanuvchi mashqlarni bajarish kompetensiyasi.

Nº	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saqlash, 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	Umumrivojlanuvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan darsda o'quvchilarga o'tilgan gimnastika turlari 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 gimnastika turlari mavzusi bo'yicha amaliy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. Sport gimnastikasi erkak va ayollar mashqlari, ko'pkurash turlaridan iborat. Erkaklar ko'pkurashi tarkibiga erkin mashqlar, kon mashqlari, halqa, qo'shpoya va turnikdag'i mashqlar kiradi. Ayollar ko'pkurashiga esa erkin mashqlar, tayanib sakrashlar, yakkacho'pda va har xil balandlikdagi qo'shpoya mashqlar kiradi. Badiiy gimnastika har xil sport anjomlari bilan yoki ularsiz bajariladigan katta miqdordagi xilma-xil mashqlarni o'z ichiga oladi. Sport akrobatikasi xilma-xil mashqlarga boy: akrobatik sakrash, juftlik mashqlari, „uchlikdagi“ (ayollar) va „to'rtlikdagi“ (erkaklar) mashqlar, shuningdek, aralash juftliklari uchun mashqlardan iborat. Ertalabki gigiyenik gimnastik umumrivojlanuvchi harakatlar bilan birlgilikda bajariladigan gigiyenik gimnastik guruhini tashkil qiladi. Ularni sog'lomlashtirish maqsadi, umumiylar sharoit va mashg'ulotni o'tkazish qoidalarini birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug'ullanuvchining yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi lozim. Mashqlar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi, gavda bo'g'lni va tana mushaklarini harakatga keltirishi darkor. Harakatlar turli yo'nalishlarda bajarilishi lozim: o'zgaruvchan tezlik va har xil xarakterdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo'riqish va bo'shashish bilan va h.k.). Shu bilan birga, har xil nafas olishlarni (ko'krak, diafragmali, aralash) o'zlashtirishga e'tiborni qaratish va nafasni uzoq ushlab turishni o'rganish kerak. Inson uxlayotganda nafaqat mushaklar, balki, eng avvalo, asab to'qimalari dam oladi. Ularda ozuqa moddalari va kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi.	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: <ul style="list-style-type: none"> a) gimnastika turlari mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) gimnastika turlari mavzusi yuzasidan olingan 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: <ul style="list-style-type: none"> 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

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.