

**10sinf 1-2 soat**

**Mavzu:** 1)Shaxmat o'yini Sipohlar farzin, rux, fil amaliy o'yin.2) Shaxmat o'yini Sipohlar (farzin, rux, ikki fil bilan)

**Maqsad:**Shaxmat bolani o'ylashga mustaqil fikrlashga,mexnatsevarlikka,intizomli,xotirani mashq qilishga,mantiqiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. **Shakllantiriladigan kompetentsiya;** FK-1, FK-2,FK-TK1-kommunikativ kompetensiya . TK2-axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi

TK3-o'zini-o'zi rivojlantirish kompetensiyasi .TK4-ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi

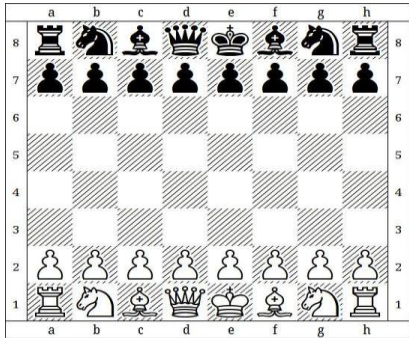
TK5-milliy va umum madaniy kompetensiya .TK6-matematik savodxonlik

**Dars jihozi:** Shaxmat doskasi.shaxmat donalari ,shaxmat soati,

**O'tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_.

**Sinf:** 10 - a

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yo ri	Uslubiy ko'rsatma
<b>Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa</b>	- Saflanish - Salomlashish - Davomatnianiqlash - O'quvchilarnisog'lig'initekshirish - Darsningmazmunivavazifalarinitushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizibo'libyurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	5'	XXXXXXXXXX  O'  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	Oyoqlarnitizzaqismiyoqorigahamdaoyoqpanj alariharakatlarinikuzatibborish.
<b>Asosiyqism: 25-28 daqiqa</b>	<b>1)</b> Shaxmat o'yini Sipohlar farzin, rux, fil amaliy o'yin. shaxmat alifbosini o'rganish .Taxtaning yo'laklari lotin xarflarida belgilanadi va eni bo'ylab xarflar alfavit bo'yicha yoziladi;a,b,c,d,e,f,g,h. Taxtadagi qatorlar esa bo'yiga raqamlar bilan belgilanadi;1,2,3,4,5,6,7  <b>2)</b> Shaxmat o'yini Sipohlar (farzin, rux, ikki fil bilan)  Shakl-shaxmattaxtasining tasviri.Vaziyat,xolat-shaxmat taxtasidagi donalarning ma'lum bir xolatda joylashuvi,Taxta-shaxmato'yini o'ynaladigan maydon ,joy.Xona-shaxmat taxtasidagi ma'lum katak.	25'	
<b>Yakuniyqism: 3-5 daqiqa</b>	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumat berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	5'	XXXXXXXXXX  O'  <b>Oyin paytida mashgulotlarga qatnashgan o'quvchilani baholash uyga vazifa berish</b>

**10-sinf 3-4 soat**

**Mavzu.**1) 60 metrga tez yugurib o'tish. 2) Tens kaptogini 3- 4- qadamdan uloqtirish

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

**Shakllantiriladigan kompetentsiya;** FK-1, FK-2,FK-3.

TK1-kommunikativ kompetensiya . TK2-axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi

TK3-o'zini-o'zi rivojlantirish kompetensiyasi .TK4-ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi

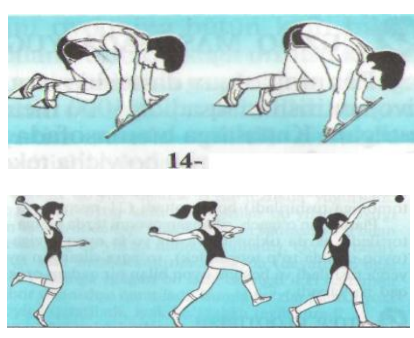
TK5-milliy va umum madaniy kompetensiya .TK6-matematik savodxonlik

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

**O'tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_.

**Sinf:** 10-a

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
<b>Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa</b>	- Saflanish - Salomlashish - Davomatnianiqlash - O'quvchilarnisog'lig'initekshirish - Darsningmazmunivavazifalarinitushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizibo'libyurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	5'	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish.  O'quvilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorgasafdash.
	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	Oyoqlarnitizzaqismiuyuqorigahamdaoyoqpanjalariharakatlarinikuzatibborish.
<b>Asosiyqism: 25-28 daqiqa</b>	1) 60 metrga tez yugurib o'tish 2)Tens kaptogini 3- 4- qadamdan uloqtirish 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	25'	Startdan chiqish va marrani kesib o'tish davrini alohida kuzatish.  
<b>Yakuniyqism: 3-5 daqiqa</b>	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.	5'	XXXXXXXXXXXX  O'  <b>Oyinpaytida mashgulotlarga qatnashgan o'quvchilarni baholash uyga vazifa berish</b>

**10-sinf 5-6 soat**

**Mavzu:1)** Estafeta tayoqchasini uzatishni o'rgatish 2) 4x100mgaestafetali yugurish mashqlari

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

**Shakllantiriladigan kompetensiya;** FK-1, FK-2,FK-3.

TK1-kommunikativ kompetensiya . TK2-axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi

TK3-o'zini-o'zi rivojlantirish kompetensiyasi .TK4-ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi

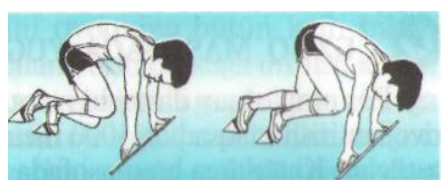
TK5-milliy va umum madaniy kompetensiya .TK6-matematik savodxonlik

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

**O'tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_.

**Sinf 10 a**

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
<b>Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa</b>	- Saflanish - Salomlashish - Davomatnianiqlash - O'quvchilarnisog'lig'initekshirish - Darsningmazmunivavazifalarinitushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizibo'libyurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	5'	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish.  O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorgasafdash.
	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	Oyoqlarnitizzaqisimiyuqorigahamdaoyoqpanjalariharakatlarinikuzatibborish.
<b>Asosiyqism: 25-28 daqiqa</b>	<u>Yengil atletika.</u> 1)Estafeta tayoqchasini uzatishni o'rgatish; Estafetali yugurishEstafeta tayoqchasini uzatishni organish,10-20 metrli masofada tayoqchani uzatish .turgan joydan estafeta tayoqchasini o'ng va chap qo'l bilan uzatish.Yugurib turib tayoqchani uzatish va qabul qilish.Yonma – yon yo'lkada tez yugurib keta turib estafeta tayoqchasini uzatish  b) 4x100mgaestafetali yugurish mashqlari	25'	Startdan chiqish va marrani kesib o'tish davrini alohida kuzatish.   14-
<b>Yakuniyqism: 3-5 daqiqa</b>	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumat berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	5'	XXXXXXXXXX  O'  Oyin paytida mashgulotlarga qatnashgan o'quvchilani baholash uyga vazifa berish

**Tasdiqlayman:**  
**O'quv tarbiyaviy ishlar**  
**bo'yicha rahbar o'rinbosari:** \_\_\_\_\_

**7-8 soat**

**Mavzu:** a) Turgan joydan uzunlikka sakrash b) 500, 800, 1000 m masofalarga yugurish

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

**Shakllantiriladigan kompetentsiya;** FK-1, FK-2, FK-3.

TK1-kommunikativ kompetentsiya . TK2-axborotlar bilan ishlash kompetentsiyasi

TK3-o'zini-o'zi rivojlantirish kompetentsiyasi .TK4-ijtimoiy faol fuqarolik kompetentsiyasi


TK5-milliy va umum madaniy kompetentsiya .TK6-matematik savodxonlik

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

**O'tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:** \_\_\_\_\_.

**Sinf:** 10 a

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
<b>Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saflanish</li> <li>- Salomlashish</li> <li>- Davomatni aniqlash</li> <li>- O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish</li> <li>- Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish</li> <li>- Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish.</li> <li>- Ilon izi bo'lib yurish</li> <li>- Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.</li> </ul>	5'	<p>O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish.</p> <p>O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.</p>
	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.
<b>Asosiy qism: 25-28 daqiqa</b>	<p>1) Turgan joydan uzunlikka sakrash</p> <p>a) bir va yoki ikki oyoqlab sakrash;</p> <p>b) argamchida joyida sakrash;</p> <p>v) 15-20 metrga tezlashib yugurish;</p> <p>g) siltanishda yaqin tezlikni oshirish;</p> <p>b) 500, 800, 1000 m masofalarga yugurish</p>	25'	
<b>Yakuniy qism: 3-5 daqiqa</b>	<p>Qayta saflanish</p> <p>Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish</p> <p>O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash.</p> <p>Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.</p>	5'	<p style="text-align: center;">xxxxxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">O'</p> <p><b>Oyin paytida mashgulotlarga qatnashgan o'quvchilarni baholash uyuq vazifa berish</b></p>

**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:**

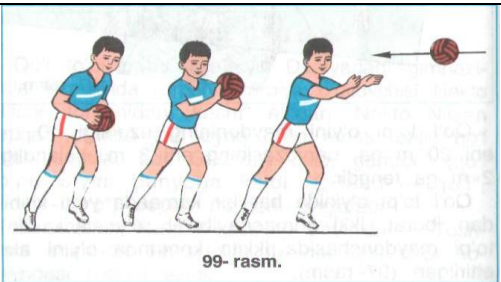
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.


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

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

**Sana:** \_\_\_\_\_.

**Sinf:** 10 a

Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
<b>TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.</b>		
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 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3. D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'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	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O  O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoqchidayengilyugurish  Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilish zarur  O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarib bajaranamiz
<b>Asosiy qism. 25-28.</b>		
<i>Qo'l to'pi</i> . 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	10min.  5min.  10min.	 99- rasm.
<b>Yakunlov qismi 10 minut</b>		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	XXXXXXXXXXXX O'  Oyin paytida mashg'ulotlarga qatnashgan o'quvchilarni baholash uyga vazifa berish

	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.
<b>Asosiy qism: 25-28 minut</b>	<b>Saflanish. O'quvchilargayangimavzuto'g'risidaqisqama'lumotberish.</b>		
	1. Jamonaviy himoyalani taktikasi; b) Himoyaning zona va shaxsiy himoyalani 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	
<b>Yakuniy qism: 3-5 minut</b>	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uygaz vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	

**@ustozlar\_uchun**

**+99890 300-02-21**

**@rishton7**