

T.Yu. SHARIPOV, T.S.USMONXO'JAYEV,
I.I. BURNASHYEV, X.X.SAGDIYEV

JISMONIY TARBIYA

DARS ISHLANMALARI VA
HARAKATLI O'YINLAR





T. Yu. SHARIPOV — Navoiy viloyati
PKQTMOI ma'naviy-ma'rifiy ishlar
bo'yicha prorektori



T. S. USMONXO'JAYEV — pedagogika
fanlari doktori, professor



I. I. BURNASHYEV — pedagogika
fanlari nomzodi, dotsent. I darajali
«Sog'lom avlod uchun» ordeni sohibi



X. X. Sagdiyev — katta ilmiy
xodim, bolalar va yoshlar sporti
bo'yicha mutaxassis



ISBN 978-9943-08-275-5



9 789943 082755

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIM MARKAZI**

**T.YU.SHARIPOV, T.S.USMONXO'JAYEV, I.I. BURNASHYEV,
X.X.SAGDIYEV**

**JISMONIY TARBIYA
DARS ISHLANMALARI VA
HARAKATLI O'YINLAR
(1-4-sinf o'qituvchilari uchun o'quv qo'llanmasi)**

**Toshkent
«Yangi asr avlodi»
2008**

Boshlang'ich sinflar yoshidagi maktab o'quvchilari rivojlanish davrlari asosiy bosqich hisoblanib, ular salomatligiga, jismoniy rivojlanishi va harakat faoliyatining shakllanishiga zamin yaratiladi. Ammo bolalar maktabga birinchi bo'lib qadam qo'yishlari bilan harakatga bo'lgan tabiiy fiziologik ehtiyoj birdaniga ellik foizga kamayib ketishi mavjud, chunki u majburiy o'tirish, bilim olish, o'rganishi kerak bo'lgan ko'nikmalarni bajarishga ehtiyoj sezadi. Ayni shu paytda boshlang'ich sinf o'qituvchilari jismoniy tarbiya va boshqa nazariy fanlar darslarida bolalarni harakatga bo'lgan talabini qoniqtirish lozimligini inobatga olib, turli daqiqali mashqlar, tanaffuslarda esa harakatli o'yinlardan umumli foydalanishi zarur.

O'quv qo'llanmada o'qituvchiga qulaylik yaratilib, har bir o'quv yili davomida choraklar bo'yicha jismoniy tarbiyadan darsning ish reja, ishlanmalari qisqa mavzuda berilgan. Ulardan umumli foydalanishda DTS va jismoniy tarbiya dasturi mazmuni batafsil yoritilgan.

Sharipov T.Yu., Navoiy viloyati PKQTMOI ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha prorektori.

Usmonxo'jayev T.S., pedagogika fanlari doktori, professor.

Burnashev I.I., pedagogika fanlari nomzodi, dotsent. I darajali «Sog'lom avlod uchun» ordeni sohibi.

Sagdiyev X.X., katta ilmiy xodim, bolalar va yoshlar sporti bo'yicha mutaxassis.

ISBN 978-9943-08-275-5

© T.Yu.Sharipov, T.S.Usmonxo'jayev, I.I. Burnashev, X.X.Sagdiyev. "Jismoniy tarbiya dars ishlanmalari va harakatli o'yinlar". "Yangi asr avlodi", 2008 y.

SO'ZBOSHI

Respublikamiz maktablarida jismoniy tarbiya fanining yo'lga qo'yilishida so'nggi yillar mobaynida bir qator yutuqlarga erishildi. O'qituvchilar uchun yangi dasturlar, darsliklar va o'quv qo'llanmalar hamda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi adabiyotlari chop etildi, ilmiy-uslubiy seminarlar o'tkazildi. Binobarin, boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiyasi masalalarini yoritishga doir adabiyotlar respublikamizda juda kamdir. Shuni e'tiborga olib, respublikamizdagi shahar hamda qishloq maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajalari va jismoniy tarbiyasi bo'yicha dars ishlanmalarini rejalashtirishga ehtiyoj tug'iladi. Yangi DTS va dustur bo'yicha sinov tajriba ishlari olib borilishini hisobga olib, dars ishlanmalari ishlab chiqildi. Shunday ekan, avvalo DTS va uning dasturi maqsad va vazifalarini bilib olish, shunga rioya qilish juda muhim vazifadir.

Davlat ta'lim standarti

Jismoniy tarbiya o'quvchilar salomatligini mustahkamlash, shaxsni har tomonlama rivojlantirish, hayotiy muhim harakat va ko'nikmalarni egallash bilan birgalikda quyidagilar bo'yicha bilim hosil qilishga erishishi shart:

- yuksak ahloqiy, ma'naviy, irodaviy fazilatlarini, mehnatsevarlik, faollikni tarbiyalash;
- jismonan baquvvat, epchil, sog'lom, kuchli va qiyinchiliklarni yengishga qodir bo'lish;
- hayotiy muhim malaka va ko'nikmalarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va tushish, suzish, o'z-o'zini himoya qilish elementlarini bilish, sayohat asbob-anjomlaridan foydalana olish) shakllantirish;
- jismoniy mashqlar gigiyenasi, anatomiya va fiziologiyasiga doir bilimlarni puxta egallash;
- sport turlari bo'yicha texnika va taktika, umumiy va maxsus tayyorgarlik jihatlari bilish va foydalana olish;
- sport bo'yicha targ'ibotchilik, tashkilotchilik, instruktorlik, hakamlilik qilish malakalariga ega bo'lish;

- turli sport harakatlari estetikasini to'g'ri talqin qilishga odatlanish;
- yuqori sinf o'quvchilarining bo'lg'usida egallaydigan kasblarini hisobga olgan holda kasb-hunar va amaliy ko'nikmalarni takomillash-tirish;
 - Xalqaro olimpiya o'yinlari tarixi, Mahmud Qoshg'ariy, Ibn Sino, Beruniy, Navoiy, Amir Temur, Bobur, Pahlavon Mahmud singari buy-uk bobokalonlarimizning g'oyalari, Alpomish, Barchinoy, To'maris, Spitamen kabi xalq qahramonlari, hozirgi kundagi atoqli sportchilar-imiz, O'zbekiston iftixorlari to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lish;
 - mamlakatimizda jismoniy tarbiya va bolalar sportiga oid qabul qilingan farmon, qaror va qonunlar haqida ma'lumotga ega bo'lish;
 - jismoniy tarbiya jarayonida «tabiat-sog'liq-inson» tushunchas-ini o'zlashtirilishiga erishish.

DAVLAT TA'LIM STANDARTIGA SHARH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ASOSLARI TA'LIMINING MAQSAD VA VAZIFALARI

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuniga ko'ra (7-modda), davlat ta'lim standarti davlatning ta'lim sohasida o'z fuqarolari oldidagi va har bir fuqaroning davlat va jamiyat oldidagi majburiyatlarini aks ettiradigan asosiy hujjatlardan biridir.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomida tegishli saviyani ta'minlovchi Davlat ta'lim standarti har bir shaxsga ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarini hal etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi.

«Ta'lim to'g'risida»gi Qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida ta'lim olish yo'llari xilma-xilligi sharoitida har bir ta'lim muassasasi «jismoniy tarbiya» maktab kursining maqsadi o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, jismoniy sifatlar va imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir.

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat ta'lim standarti «Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi mazmuniga, o'quv yuklamasi hajmiga (o'quv rejasidagi o'quv soatlari), majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarning rivojlanishi, harakat, malaka va ko'nikmalarining shakllanishi), sutka, hafta, yil davomidagi harakat rejimining majburiy hajmiga, o'quvchilarning nazariy tayyorgarligiga (jismoniy tarbiya, gigiyena, shifokor nazorati, sport tibbiyoti, o'z-o'zini nazorat va boshqalar) qo'yiladigan talablar yig'indisini belgilab beradi.

Shunday qilib, mazkur standart o'quvchilarning bilimlari, qo'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy, ahloqiy va jismoniy sifatlari doirasini tartibga soladi; butun umumiy o'rta ta'limga singdiradi; o'quv-tarbiya jarayoniga miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya ta'limining asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- jismoniy madaniyat ta'limining darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta'minlash;

- jismoniy tarbiya mazmunining xalqaro mezonlarga mosligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlari va bilimlariga ko'ra jahon darajasiga olib chiqish;
- jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini ijtimoiy-davlat yo'li bilan tartibga solish;
- turli yo'nalishlarda jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini nazorat qilish va boshqarish;
- ta'limni insonparvarlashtirish;
- jismoniy tarbiya ta'limi sifatini oshirish.

«Jismoniy tarbiya» maktab kursi maktabning o'quvchilar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlarning malaka va ko'nikmalarini, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirishning istak va ehtiyojlarini shakllantirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatida yagona bo'g'in bo'lmasa-da, lekin asosiy sanaladi.

Jismoniy tarbiya va ta'lim maktab kursining qurilishi

«Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

- jismoniy tarbiya darslari maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli. Ularning miqdori tayanch o'quv rejasida haftasiga 2 o'quv soati hisobidan belgilangan;

- harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari: darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika; umumiy o'rta ta'lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari va pauzalar; uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar; ko'ngilochar o'yinlar;

- jismoniy mashg'ulotlarining sinfdan tashqari shakllari: sport seksiyalari, fakultativlar, o'quvchilar qiziqishi moslab ochilgan to'garaklar va boshqalar;

- umummaktab tadbirlari: bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar;

- mustaqil mashg'ulotlar: ko'pincha uy vazifalarini bajarish tarzida; BO'SM sport sho'x balaridagi mashg'ulotlar, safarlar, o'yinlar va boshqalar.

Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshlang'ich sinflar o'quvchilari uchun 8-10 soat, 5-9- sinf o'quvchilari uchun 10-12 soat harakat rejimini ta'minlab berishi kerak.

Belgilangan hajm o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlariga uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir. Nosog'lom,

jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi pas darajali o'quvchilar uchun maxsus (individual-differensial) rejim o'rnatiladi.

Jismoniy tarbiya va ta'lim mazmuni, metodik asosi O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha belgilab berilgan.

O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI DARAJASINI BELGILOVCHI TALABLAR

1-sinf

O'quvchilar quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashi lozim:

- shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilish;
 - ertalabki oddiy gimnastik mashqlarni mustaqil bajarish;
 - yakkama-yakka, bittadan, juft-juft, ikkitadan bo'lib qisqa masofaga yurish va yugurishlarni aniq bajarish;
 - kalta arqonlar, arg'amchilardan sakrash, baland bo'lmagan gimnastik to'siqlardan «chuqurcha» ga sakrash, aniq nishonga uloqtira olish;
 - turli to'siqlardan o'tish, gimnastik o'rindiqdan sakrash va, shuningdek, devorlarga tirmashish (yuqoriga, pasga) mashqlari;
 - yurish-yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari mujassamlangan harakatli o'yinlarda ishtirok etish;
 - suvda o'z-o'zini tuta bilishni o'rganish;
 - milliy raqs harakatlarini o'rganish va raqsga tushishni bilish;
 - jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- «Alpomish va Barchinoy» kompleks testlarini topshirish.

2-sinf

O'quvchilar quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashi lozim:

- jismoniy mashqlarni bajarish qoidalarini bilishni;
- jismoniy mashqlarning salomatlikni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni yaxshilashga ta'sirini;
- 20-30 metr masofaga tezlikni o'zgartirib yugurishlarni;
- sekin va bir maromda 100-150 metr masofaga hamda yurish va yugurishni 200 metr masofaga almashtirib yurishlarni;
- to'pni nishonga aniq va uzoq masofalarga uloqtirishni;
- arg'amchida 30 soniyaga qadar sakrashni;
- joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrashlarni;
- 25 m masofaga suzishni;

- «Andijon polkasi», «Lazgi», «Yalla» kabi milliy musiqalarga raqs tushishni;
- jamoa bo'lib harakatli o'yinlarda qatnashishni;
- mustaqil ravishda ertalabki gimnastikani bajarishni;
- «Alpomish va Barchinoy» kompleks testlarini topshirishni.

3-sinf

O'quvchilar quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashlari lozim:

- 30-40 metr masofaga yugurishni;
- asta va o'rta tezlikda yugurib, 200 metr masofali bo'limlarni (100-200 metr yurib-yugurib) 2-3 marta bajarishni;
- sakrash chuqurchasiga yugurib kelib, deysinib, uzunlikka sakrashni;
- tepalikdan (50-60 sm) sakrab tushishni;
- to'pni uzoqqa va aniq nishonga joydan turib uloqtirishni;
- sakragichda 60-80 marta sakrash, harakatli o'yinlarda qatnashish, o'yin qoidalarini bilishni;
- erkin holatda 25-30 metrga suzish, milliy raqslarning asosiy harakatlarini bilishni;
- ertalabka gimnastikani bajarishni;
- «Alpomish va Barchinoy» kompleks testlarini topshirishni.

4-sinf

O'quvchilar quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashlari lozim:

- jismoniy tarbiya darslarida o'z-o'zini muhofaza qilish qoidalarini bilishni;
- to'g'ri yo'lakdan chaqqon yugurishni;
- guruh bilan birga 60 metrli masofaga past startda yugurishni;
- asta-sekin 200 metrli masofaga 3-4 marta (dam olib) o'rta tezlikda yugurishni;
- to'pni uzoq masofaga aniq nishonga 3-4 qadam tashlab uloqtirish, maksimal yugurishda berilgan topshiriqni bajarishni;
- to'pni ilib olib, uloqtirish, to'p bilan harakatlanishni;
- futbol va sport o'yinlari elementlarini soddalashgan tartibda almashtirib bajarishni;
- harakatli o'yinlarni jamoa ishtirokida onaboshi yoki sardor sifatida bajarishni;

- ertalabki gimnastika mashqlarini bajarishni;
- «Alpomish va Barchinoy» kompleks testlarini topshirishni.

Boshlang'ich sinflarda o'tiladigan jismoniy tarbiya darslarini asosiy harakatli o'yinlar tashkil etishini hisobga olib, biz bu qo'llanmada unga oid mashg'ulotlarni kengroq yoritishga e'tibor berdik.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchilar quyidagilarni hisobga olishlari zarur:

I. O'yinlar o'quvchilarga tanish bo'lsa, ko'p vaqtni egallamasa, bunday o'yinlar muskullarni tarang qilishga qaratilgan mashqlardan oldin beriladi.

2. Muskullarni tarang qilishga qaratilgan mashqlar bajarib bo'lingandan so'ng osoyishta o'yinlar beriladi.

3. Harakatlar aniqligini talab qiluvchi mashqlardan oldin yugurish, sakrash va qarshilik ko'rsatish elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarni o'tkazish tavsiya etilmaydi.

4. Birinchi sinflarda ko'proq taqlid qilish o'yinlaridan foydalanish lozim.

Ushbu qo'llanmada biz faqatgina 1-sinf uchun mo'ljallangan o'yinlarinigina klassifikasiyalarga ajratdik. 2-3-sinf o'yinlarini o'z xususiyatlariga qarab qismlarga bo'lishni esa maktab o'qituvchilarining o'zlariga havola qilamiz.

№	Dastur bo'limlari	I	II	III	IV
1	Bilim asoslari	Dars jarayonida			
2	Gimnastika	16	16	16	14
3	Yengil atletika	14	16	16	18
4	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari	38	36	36	12
5	Sport o'yinlar (basketbol, qo'l to'pi)				12
6	Futbol o'yini				12
7	Kurash	-	-	-	-
8	Suzish	-	-	-	-
	Jami	68	68	68	68

Eslatma: Suzish, milliy raqslarga dasturda soatlar ajratilgan. Biroq maktabda suzishga sharoit bo'lsa (basseyn yoki suv havzasi murabbiyi bilan), unda 1-sinfdan boshlab o'rgatiladi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportning umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining har tomonlama rivojlanishida ahamiyati.

Respublikamiz hukumati tomonidan qabul qilingan «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» ning amalga oshirilishi juda muhim ahamiyatga ega. Bu borada mamlakatimiz mustaqillikning ilk yillaridanoq jismoniy sog'lom, ma'nan yetuk shaxs yaratishiga e'tibor berila boshlandi. Bularning natijasida ishlarni aniq maqsadli amalga oshirish uchun davlat ahamiyatiga molik dasturlar, rejalar ishlab chiqildi. Shulardan eng ahamiyatlisi umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat ta'lim standarti hamda jismoniy tarbiya dasturlari hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport hozirgi davrda kundalik turmushga singib bormoqda, ular yoshlarni bolalik chog'idan boshlab jismoniy tarbiyalash, navqiron avlodda jismoniy va ma'naviy kuchlarni uyg'un ravishda rivojlantirishni ta'minlashni eng muhim vazifa deb hisoblaydi. Bu esa, ommaviy sport va jismoniy tarbiyaning barcha sanalarini har tomonlama rivojlantirishni (shu jumladan maktablarda ham), aholining tobora keng tabaqalarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport harakatiga jalb etishni talab qiladi.

O'sib kelayotgan avlodni har tomonlama rivojlantirish, uning axloqiy va madaniy darajasini oshirish, harakat malakalarini keng miqiyosda o'stirish, harakatlarni egallay bilishi va ularni to'g'ri bajarish olishi, umuman barkamol avlodni tarbiyalash muammosi hozirgi vaqtda juda muhimdir. Shu bois maktab yoshidagi bolalar jismoniy kamolotini ilmiy asosda va amaliy yutuqlar bilan bog'lab olib borish yo'lida ko'pgina yangi vazifalarni hal etish lozim.

Shu bilan birga, inson harakatini boshqarish asosida yotuvchi qonuniyatlarni bilish turli sohadagi mutaxassislar uchun katta nazariy va amaliy qiziqish tug'diradi.

Mashg'ulot jarayoni, uning jismoniy asoslari vaqtai nazaridan qaraganda, tayanch harakat apparati birinchi navbatda muskullar va ular tomonidan boshqariladigan asab markazlari bilan belgilanadi.

Ma'lumki, barcha boshlang'ich sinflarning yangi dastur va rejalarga o'tishi maktab o'quvchilarining aqliy va jismoniy faoliyatlari tavsifini o'zgartirishga ham olib keldi. Shu bois vazifa faqatgina o'quv va sinfdan tashqari ishlar samarasini oshirishnigina emas, balki ularning maktab o'quvchilari aqliy faoliyati serunumligi ta'sir kuchini ko'tarishni ham taqazo etadi.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning ishchanlik harakatlarini kuzatib borish shuni ko'rsatadiki, bola maktabga kelguncha turli harakatlarga bo'lgan tabiiy ehtiyojlarini deyarli to'liq qondira oladi. Shu bois, u doimo tetik holda faol harakat jarayonida bo'ladi. Bola maktabga kelgandan keyin esa o'quv ishlarining yangicha yo'lga qo'yilishi natijasida, uning harakatlari to'satdan kamayadi.

Maktabda yangi dastur bilan o'tkazilayotgan nazariy fanlarning (o'qish, yozish, chizish kabi) 85 foizi harakatsiz holatlarga bog'liq. Natijada o'quvchilarning harakat faolligi maktabgacha bo'lgan bolalarnikiga nisbatan taxminan 2,5 marta kamayadi.

Maktab gigiyenasi bo'yicha bo'lib o'tgan mashhur Yevropa konferensiyasida (Grenobol), sobiq SSSR PFA va MFA qo'shma sessiyasida (Riga) bolalarning aqliy jihatdan o'sishining sinfdan sinfga o'tishiga qarab oshib borishi to'g'risidagi masala jiddiy ravishda ko'tarildi. Shu munosabat bilan ko'pgina mutaxassislar o'quvchilarning jismoniy toliqishi ularni ortiqcha darslar bilan yuklashda emas, balki harakat va kun tartibi, shuningdek, o'quvchilarning faol dam olish rejimi noto'g'ri tashkil etilganligining natijasi deb hisoblamodalar.

Ko'plab tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, ba'zi odimlar mashg'ulotlar vaqtida jismoniy maktab kun tartibida aniq tashkil etilsa hamda o'quvchilarning mehnat va dam olishidagi harakat malakalari oshirilsa, ularning sog'ligi, jismoniy o'sishi va jismoniy tayyorgarligi yaxshilanib, aqliy ish faoliyatiga nihoyatda qulay ta'sir etadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda o'ziga xos anatomik-fiziologik va psixiologik xususiyatlar mavjudki, o'qituvchi bu bilan hisoblashmasligi mumkin emas. 7 yoshli bolalarda (1-sinf) organizmning uzluksiz o'sishi kuchli davom etadi. Lekin bu yoshda muskulalar hamda butun organizmning ishchanlik qobiliyati past bo'lib qola beradi.

Hozirgi vaqtda kichik maktab yoshidagi bolalarni o'qitish ular uchun ko'nikilmagan yangi dastur bo'yicha olib borilmoqda. Hozir-

gi zamon dastur talablarini o'rganish jarayonida o'quvchilar tez charchab qolmoqdalar. Shu bois har bir o'quv fani bo'yicha o'qitish metodlarini yaxshilabgina qolmasdan, balki jismoniy va sport mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar tartibi rejimidagi ishlarni ham tubdan o'zgartirish kerak.

Maktab o'quvchilari, birinchi navbatda, kichik yoshdagi o'quvchilar uchun ertalabki badantarbiya, badantarbiya daqiqalari, tarbiya darslari, sinfdan tashqari tadbirlar xilma-xil bo'lmog'i lozim.

Shuningdek, o'sib-ulg'ayib kelayotgan bolaning barcha asosiy guruh muskullarini harakatlantiruvchi jismoniy mashqlar nihoyatda zarur. Mashg'ulotlar jismoniy mashqlar aniq va to'g'ri tuzilib o'tkazilsa, muskullar baquvvatlashib boradi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya masalalari va unga uzviy aloqador biologik xususiyatlar o'sib kelayotgan organizmning turli tizimlari darajasi bilan bog'liqdir. Bu, birinchi galda muskullarning ishchanlik qobiliyatiga tegishli.

Keyingi yillarda O'zbekistonda mahalliy sharoit bilan bog'liq bolalar va o'smirlarning jismoniy o'sishi hamda jismoniy tayyorgarligini o'rganishga bag'ishlangan ba'zi tadqiqotlar ularning yosh va jins xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan.

JISMONIY TARBIYA VAZIFALARI

Boshlang'ich sinflarda asosiy vazifa o'quvchilarni harakatlantiruvchi faoliyatga o'rgatishdan iborat. Harakatlanish bilimlari va harakatchanlik sifatlarining birgalikda olib borilishi jismoniy tarbiya darslarida eng pedagogik jarayon hisoblanadi.

O'zbekiston maktablarining amaldagi programmasi materiali va o'quvchilarining yosh xususiyatlari haqidagi hozirgi zamon bilimlaridan foydalanib, I-IV sinf o'quvchilari bir yil davomida jismoniy tarbiya darslarida qanday bilim hajmiga ega bo'lishlari va malaka hosil qilishlarini hisobga olish va buni bajarishni muhim vazifa qilib qo'yish lozim.

Masalan, bir o'quv yili jarayonida boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarida quyidagi vazifalar amalga oshirildi.

1. Hayot uchun zarur bo'lgan harakat-holatga o'rgatish (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish, muvozanatni saqlash, ertalabki gimnastika kompleksi).

2. Qaddi-qomatni to'g'ri tutish malakalarini shakllantirib, to'g'ri nafas olish harakatini uyg'un holatda bajarishga o'rgatish.

3. Jismoniy mashg'ulot va o'yinlarga havas uyg'otish.

4. Gigiyenik malaka va odatlarni shakllantirish, gavnani parvarish qilish, mashg'ulotlardan so'ng qo'llarni yuvish, sport kiyimining batartibligi va boshqalar.

5. Jismoniy tarbiyaning asosi bo'lgan kun tartibi va chiniqish kabi oddiy mashqlardan xabardor qilish.

I-IV sinflarda ta'lim jarayonida o'quvchilarni saflanish va qayta saflanishda o'z o'rinlarini tez topish, o'qituvchi signaliga o'z vaqtida rioya qilish, harakatda tashabbuskorlik va o'yin qoidalarini so'zsiz bajarishga o'rgatish ham muhimdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining bilim malakalari taxminan quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy tarbiya kiyimiga bo'lgan asosiy talablar va gimnastika zali, sport maydonchasida o'zini tuta bilishni o'rganish;

- umumiy safda yurishni bilish;

- qo'l, oyoq, gavda harakatlarining asosiy holatlarini bilish;

- koptokni bir qo'l bilan otib, ikki qo'l bilan ilib olishni bilish;

- balandligi 50-60 sm bo'lgan yakka cho'p ustida yurishni bilish;

- sakrashda yerga ohista tushishni bilish;

- yurish va yugurishda qadamni to'g'ri bosishga o'rganish;

- yugurib kelib, bir oyoqda deysinib sakrab, ikki oyoqlab yerga yumshoq tushishni bilish;

- vazni yengil bo'lgan buyumlarni nishonga otishni bilish.

I-IV sinflarda darslarning asosiy mazmunini quyidagilar tashkil etadi: saflanishning boshlang'ich shakllarini o'zlashtirish, shu bilan birga, qayta saflanishning ham ayrim shakllarini bilish. Har qanday harakatlantiruvchi sifatlar, holatini to'g'ri saqlashni o'rgatuvchi, buyumlarsiz umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish va harakat sur'atini to'g'ri egallay bilishda yurish va yugurishdagi harakatlanishning to'g'ri usullari: balandlikka sakrashning oddiy usullari, yugurib kelib va turgan joydan uzunlikka sakrash, to'pni nishonga va uzoqqa otish, tirmashish va oshib o'tish mashqlari, muvozanatni saqlash, akrobatik va raqs mashqlari, oyda 1-2 marta ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari kompleksini o'rgatish muhim o'rin tutadi.

Boshlang'ich sinflarda o'yinlarga katta ahamiyat beriladi.

Tavsiya qilinayotgan jismoniy tarbiya materiallari I-III sinflarda tarbiya darslarini olib boruvchi o'qituvchilarga mo'ljallangan bo'lib, unda har bir dars alohida-alohida ishlab chiqilgan.

Mazkur qo'llanma o'qituvchilarni o'quv dasturidagi mashq va mashg'ulotlarni o'quv yili va choraklarga taqsimlash bilan tanishtirish, darslar sistemasini asosiy harakatlantiruvchi faoliyatga o'rgatishdagi vazifalari bilan birga ko'rsatish uchun xizmat qiladi. Unda qomatni to'g'ri shakllantiruvchi maxsus mashqlarga alohida e'tibor berilgan.

Qo'llanmada ko'rsatilgan darslarni to'g'ri tashkil qilishning turli-tuman usullari o'qituvchilarga darslar samaradorligini oshirish va qiziqarli qilib o'tishga yordam beradi.

Har bir dars tashkil qilinishi uchun umumiy qabul qilingan dars tuzilishi: kirish (tayyorgarlik), asosiy va yakunlovchi qismlar asos qilib olindi.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tishda har bir o'qituvchi programma talablaridan tashqari, bolalarning jismoniy tayyorgarligi va dars o'tish sharoitini hisobga olishi zarur.

DARS VAZIFALARI

Har bir darsda maxsus mashqlar va o'yinlarni tanlab olish bilan birga, ta'lim-tarbiya berish va sog'lomlashtirish vazifalari ham hal etiladi.

Asosiy harakatlantiruvchi faoliyatga (yugurish, sakrash, otish, iring'itish, tirmashish, oshib o'tish va boshqalar) o'rgatishda yakunlovchi ta'limiy vazifalar qo'llanmaning har bir darsida bayon qilingan.

Maxsus tanlab olingan mashqlar hamda o'yinlarni ko'p martalab takrorlash bolalarda hayotiy zarur bo'lgan kuchlilik, epchillik, tezlik, chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Shuningdek, hamma darslarda o'quvchilarning ahloqiy fazilat-lari: intizomlilik, haqqoniylik, o'rtoqlik tuyg'ulari, qat'iylik ham shakllana boradi.

DARSNI TASHKIL ETISH

Har qanday vazifaning bajarilishi ko'pincha o'qituvchining tayyorgarligi va darslarni qanchalik to'g'ri tashkil qila olishiga bog'liq.

Dars o'tish oldidan uyushtirilgan tartib darsni o'z vaqtida boshlash va uni turli mashq, o'yinlar bilan ta'minlash imkonini berishi lozim.

O'quvchilarni tartibli harakat qilishga o'rgatib borish ayniqsa foydali. Ular kiyimlarni taxlash, mashg'ulot o'tkaziladigan joyga saflanib borish, shuningdek, gimnastik to'shak va skameyka, to'ldirma to'p, tayyoqchalarni o'z joyiga keltirib qo'yishni bilishlari lozim. Dars uchun zarur bo'lgan asbob-uskunalarni tez o'rnatish, sakragich, koptoklar, bayroqchalar va boshqa buyumlarni ajratib olish hamda saranjomlab qo'yishni ham bilishlari kerak.

O'quvchilar faqat o'qituvchi buyruqlarinigina bajaruvchi emas, balki o'rtoqlariga ham yo'l-yo'riq bera oladigan, o'z so'zlarini aytadigan, mustaqil harakat qiluvchi tashkilotchi bo'lsa, yana ham yaxshi.

O'quvchilarda ongli intizom va ma'suliyatni his qilish tuyg'ularini tarbiyalash uchun ularni guruhlarga bo'lish tavsiya etiladi.

Birinchi sinfda har bir mashg'ulotda o'quvchilarni 2-4 guruhlarga bo'lish maqsadga muvofiq. Guruhlarga 2-4 ma'lum nomlar («Kuchlilar», «Chaqonlar», «Jasurlar» yoki «Paxtakor», «Spartak», «Dinamo» va h.k.) ni berish mumkin.

Ikkinchi va uchinchi sinflarda esa o'quvchilarni muntazam ravishda 3-4 guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda ko'rsatmalarni o'z vaqtida bajartira oladigan sardor yoki yetakchi saylanadi.

Dars paytida o'qituvchi mashg'ulotlarni to'xtatmay turib, ayrim o'quvchilarning harakatlarini baholashdan tashqari, butun guruhni ogohlantiradi. Og'zaki ogohlantirishdan tashqari guruhni rag'batlantirish tizimi ham mavjud. Masalan, darsga boshqalardan tez tayyorlangan, kiyimlarini tartibli taxlab qo'ygan guruh safga birinchi bo'lib turib oladi; qayta saflanish va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni eng yaxshi bajargan guruhga asosiy mashqlarni bajarish uchun snaryadlarni tayyorlash huquqi beriladi.

Uchinchi sinfda bunday topshiriqlar o'qituvchining emas, balki guruh sardorlarining ko'rsatmalari bilan bajarilsa, dars qiziqarliroq o'tadi. Guruh sardori topshiriqni bajarishni eng yaxshi o'quvchiga buyuradi. Dars oxirida yakun chiqarishda qaysi guruh qaysi o'rinda ekanligi ma'lum qilinadi.

Har bir darsda yurish, yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni harakat davomida bir paytda frontal usul bilan (hammani qatnashtirib) bajartirish yaxshi natijalar beradi. Ko'pincha har-

akatlantiruvchi faoliyatga o'rgatishning birinchi davrida shu usuldan foydalaniladi. Ketma-ketlik usuli ham tez-tez qo'llanib turiladi. Bunda bir o'quvchi ma'lum mashqni bajarib tugatmay, navbatdagisi aynan shu mashqni boshlab yuboradi. Bunday usulda mashqlar oldinga harakatlangan holda yoki bir joydan ikkinchi joyga o'tishda juda qo'l keladi.

Tashkil qilishning galma-gallik usulida esa mashqlar navbatma-navbat, ammo bir necha kishi tomonidan (2 yoki undan ortiq) bir paytda bajariladi.

Uchinchi sinfda arqonga tirmashib chiqish bo'yicha ta'lim berishda guruh usulidan foydalanish tavsiya qilinadi. Buning uchun sinf o'quvchilari 2 guruhga bo'linadi.

Birinchi guruh o'qituvchi rahbarligida arqonga tirmashib chiqish mashqini o'rgansa, ikkinchi guruh o'zlariga tanish bo'lgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarib turadi yoki harakatli o'yin bilan shug'ullanadi.

Keyin guruhlar o'rin almashadi. Har qanday tashkil qilishda o'quvchilarni zal yoki maydonchaga shunday joylashtirish kerakki, ularning har biri o'rtoqlarining ham mashq bajarishlarini bemalol ko'ra oladigan bo'lsin.

Har bir darsning boshlanishida o'qituvchi, o'quvchilar bu darsda nima bilan shug'ullanishi va nimalarni o'rganishi haqida qisqacha axborot beradi. Darsning tugallanish qismida yakun chiqariladi.

O'quvchilar o'qituvchi bilan bo'ladigan qisqa-qisqa suhbatlarda nazariy ma'lumotlar oladilar. Qomatni to'g'ri rivojlantirishga oid gigiyenik qoida va talablar kundalik darslar davomida amalga oshiriladi. Ertalabki gimnastika haqidagi ma'lumot esa uyga vazifa berish bilan belgilanadi.

O'z maktablarining I-IV sinflari uchun programma materiali uch asosiy bo'limdan iborat qilib tuzilgan: gimnastika, o'yin va suzish. Ular (suzishdan tashqari) o'z navbatida quyidagi mashqlarni o'z ichiga oladi.

SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH

Bu jismoniy tarbiya darslarida tashkil qilish vositasi sifatida katta ahamiyat kasb etadi. Shu singari mashqlarni darslarda joriy qilish qomatni to'g'ri tarbiyalash, harakat aniqligini rivojlantirish, ohang va sur'at tuyg'ularini tarkib toptirish, jamoa bo'lib harakat qilish

malakalarini, diqqatni markazlashtirish kabi sifatlarni shakllantirishga imkon beradi.

Asosiy holatlar va qo'l, oyoq, gavda harakatlari, shuningdek, to'plar, koptoklar, tayoqchalar, bayroqchalar, qopchiqlar bilan bajariladigan mashqlarning hamma turlari umumiy rivojlantiruvchi mashqlar guruhiga kiradi.

Bu mashqlar bolaning harakatlanish malakalarini mustahkamlaydi va uning hayoti davomida harakatlanish vazifasini o'tashi bilan g'oyat qimmatli bo'lib hisoblanadi.

Qo'l, oyoq va gavda harakatlarini to'g'ri bajarishga ko'nikma hosil qilish bolalarni o'z gavdalari harakatini ongli ravishda bajarishga o'rgatadi. Bunday harakat qila olish faqat samaraligina emas, hatto chiroyli hamdir.

Umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari maktab o'qituvchilarida to'g'ri nafas malakalarini rivojlantirishda katta rol o'ynaydi.

AKROBATIK MASHQLAR

Akrobatik mashqlar bolalar organizmiga har tomonlama foydali ta'sir etadi. Bu mashqlar yordamida bo'shliqda o'z joyini topib olish, muvozanatni saqlash ko'nikmalari rivojlanib boradi.

MUVOZANAT SAQLASHNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Muvozanatni saqlay bilish insonning hayotiy tajribasida muhim o'rin tutadi. O'z gavdasi muvozanatini saqlay bilishga o'rgatish uchun o'quvchilarda tayanch malakasi hosil qilish zarur. Bunday mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida muvozanatni saqlash malakasi yuzaga keladi. Muvozanatni saqlay bilishga oid mashqlar harakatlarini maqsadga muvofiq boshqarish, o'zini tuta bilish jasurlik tuyg'ularining rivojlanishiga imkon beradi.

Boshlang'ich maktablarning jismoniy tarbiya o'quv programmasida raqs mashqlari o'yinlar va raqslarga tayyorgarlik mashqlari tarixasida oyoq harakatlarini aniq bajarishga yordam beradi.

Raqs mashqlari bolalarga gavdani to'g'ri tutish hamda qo'l va oyoq harakatlarini aniq bajarishga yordam beradi.

Raqs elementlari bu, asosan turli raqs qadamlaridir. Ular harakatni aniqlab olish va bajarish usullari bilan bir-biridan farq qiladi.

Bu farqlanuvchi harakatlar o'g'il va qiz bolalar tomonidan turlicha qabul qilinadi. Qizlar mayin, bolalar esa keskin harakatli raqs mashqlariga qiziqadilar.

Bolalar raqslarning soddaligi va tugalligi raqs formasining asosiy xususiyatlaridan biridir, chunki ular xalq raqslari asosida yaratilgan. O'quvchilarga bilimlarni tezroq o'zlashtirib olishi uchun birinchi marta raqsni o'yin tariqasida berish va uni mustahkamlash lozim.

Bolalar muzikani tinglash va muzika ohangi asosida harakat qila bilishga o'rganadilar. Raqs o'yin va tabiiy harakatlar asosida qurilgan bo'lib, bayroqcha, lentacha va koptoklar bilan bajariladi. Raqs va ohangli o'yinlarni 3-sinflarda ko'proq o'tkazish maqsadga muvofiqdir, 1-sinfda esa juft-juft bo'lib raqsqa tushish maqsadga muvofiqdir.

YURISH VA YUGURISH harakatlarning tabiiy ko'rinishi hisoblanib, ular tayanch va harakatlantiruvchi malakani mustahkamlaydi hamda maktab o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Boshlang'ich sinflarda o'qitishning asosiy vazifasi bolalarga to'g'ri va chiroyli yurish malakalarini o'rgatishdir. Bundan tashqari, yurish sur'atini saqlashni bilish, shuningdek, yurishni turli sharoitlarga moslay olish kabi sifatlar tarbiyalanadi. 3-sinfda o'zlashtirilgan malakalar takomillashtiriladi.

MASOFAGA YUGURISH. Bu keng tarqalgan mashqlardan biri bo'lib, harakat bosh turlarining (sakrash, irg'itish, o'yinlar) ajralmas qismi hisoblanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini yugurishga o'rgatishda asosan ularning to'g'ri chiziq bo'ylab oyoq uchida, qomatni yaxshi tutib, tizzalarni yetarlicha yuqoriga ko'tarib, tovonlarni parallel qo'yib, erkin yugurishiga e'tibor beriladi.

1-sinfda bolalarning erkin tarzda qomatni to'g'ri tutib yugurishlariga ahamiyat beriladi. 2-sinfda ham shu mashqlar davom ettirilib, ohang bilan birga oyoq tovonlarini oldingi qismi bilan bosib, ohang bilan sur'atni o'zgartirib yugurish o'rgatiladi. Shuningdek, erkin ravishda yugurish mustahkamlash bilan birga tez yurish va yugurish davomida duch kelgan to'siqlarni yengib o'tish malakalari hosil qilinadi va takomillashtiriladi.

SAKRASH. Sakrash harakatlanish holatining tabiiy ko'rinishi hisoblanadi. U qisqa vaqt ichida muskullarning kuchli tortilishi, harakatning tez boshqara olish bilan bajarish, shuningdek, chamalash, tezlik, chaqqonlik, jasurlik kabi sifatlarni tarbiyalash bilan tavsiflanadi.

Sakrash mashg'ulotlari organizmning yurak-tomir, nafas olish va boshqa sistemalariga ta'sir qiladi.

I-IV sinflar programmasiga kiritilgan sakrashni ikki turga bo'lish mumkin: a) tik qo'yilgan to'siqdan (balandlikka sakrash va b) gorizontal qo'yilgan to'siqdan (uzunlikka) sakrash. Dasturga I-sinfdan boshlab sakrashga tayyorgarlik sifatida sakragich bilan sakrash va yuqoridan (chuqurlikka) sakrash kiritilgan.

Boshlang'ich sinflarda sakrashga o'rgatishning to'g'ri asoslarini tashkil qilish ayniqsa ahamiyatlidir. Sakrashning muhim elementlari to'g'ri yugurib kelish va kuchli depsinish, parvozda harakatni to'g'ri boshqarish va yerga yumshoq tushishga o'rgatishdir. Buning uchun turli sakrashlar orqali muntazam va uzluksiz ravishda malaka hosil qilinadi va rivojlantiriladi.

Avval mashqlar sakragich bilan boshlanadi, keyin 20-60 sm balandlikdan sakrab, yerga yumshoq tushishga, nihoyat, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrashga o'rgatiladi.

Sakragich bilan sakrash o'quvchilarning yurak-tomir va nafas olish sistemalari, bo'g'in, gavda muskullari, ayniqsa oyoq muskullarini mustahkamlaydi.

I sinfdan uzun va qisqa, II va IV sinflarda esa faqat qisqa sakragichlar bilan mashqlar o'rgatiladi. I-IV sinf dasturiga balandlikdan (chuqurlikka) sakrash mashqlari kiritildi. Ammo u IV sinfdan mustaqil mashq tariqasida berilmaydi, undan gimnastik snyardlardan sakrashda foydalanish mumkin. Shu bois bolalarni yerga yumshoq tushish va dadil sakrashga o'rgatish lozim.

Barcha boshlang'ich sinflarda yugurib kelib, sakrash mashqlari olib boriladi. Eng muhimi, yugurib kelish va depsinishni bir-biriga muvofiqlash, kelishishda. Bunda depsinish jarayoniga asosiy e'tibor beriladi, shu bois bu mashq 5-6 qadamdan yugurib kelib bajariladi. Shuningdek, belgilangan chiziqqa depsinuvchi oyoq bilan tushishi asosiy rol o'ynaydi.

Maktablarda bolalarni ma'lum joy (depsinish chegarasi) dan sakrashga o'rgatadilar. Keyinchalik bu chegara tekislikdagi depsinish yog'ochi o'lchamiga torayib boradi.

OTISH VA IRG'ITISH. Boshlang'ich sinflar o'quvchilari kop-toklar va boshqa mayda narsalarni to'g'ri, aniq va uzoqqa otish hamda irg'itish vazifasini ham bajaradi.

Darslarda otish va irg'itishni ketma-ket va to'g'ri bajarish o'quvchilarning asab-muskul, suyak bo'g'inlari, yelka, hatto butun organizmning rivojlanishiga foydali. Otish va irg'itish panja va gavda harakatlarini uyg'unlashtiradi, ularni chiniqtiradi.

HARAKATLI O'YINLAR. Maktabning yangi dasturiga I-IV sinflar uchun harakatli o'yinlar quyidagi mashqlarga bog'liq holda berilgan: a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, turgan joyda va yugurib kelib sakrash (I-II sinflar); b) balandlikdan sakrash (I-II sinflarda to'g'ridan yugurib kelib, balandlikka sakrash) g) yugurib kelib, uzunlikka sakrash; d) uzoqqa va nishonga otish; ye) tirmashish va oshib o'tish (IV sinf).

Gimnastik mashqlarni bajarish davomida turli o'yinlar o'tkazish ham katta ahamiyatga ega. Chunki oddiyroq harakatlarni bajarishni yaxshi bilgan o'quvchilar asosiy mashqlarni ham yengil bajara oladi; harakatlanish texnikasini yaxshi o'zlashtiradilar. Masalan, o'qituvchi I-sinfda yugurib o'tishda tizzalarni yuqori ko'tarishni o'quvchilardan talab qiladi. Bunday mashqni tez o'zlashtirishga «Do'ngdan-do'ngga» o'yini yaxshi imkon beradi. Bu o'yinda bolalar tizzalarni yuqori ko'tarib qadam tashlaydi.

Xuddi shu o'yin tizzalarni yuqori ko'tarib yugurish texnikasini takomillashtirishda ham qo'llaniladi. IV sinfda turli to'siqlarni yengib o'tishga oid estafetalar o'tkazish foydali. To'siqlar IV sinf dasturi materiallari asosida tanlab qo'yiladi. Vazifalar juda oson ham, qiyin ham bo'lmasligi kerak. To'siqlar har gal turli holatda qo'yiladi, harakatlar ham qo'shimcha vazifalar hisobiga murakkablashib boradi.

Ba'zan bolalar gimnastika mashg'ulotlarida sakrash elementlarini yaxshi o'zlashtirib ololmaydi, harakatni tartibsiz bajaradi. Bunday hollarda o'quvchilarni o'yin natijalariga qiziqtirib ish olib borish, harakatni sifatli bajarishlarini hisobga olish va amalda tadbiiq qilish zarur. Har bir o'yinda «g'olib chiqish», «yutish» uchun o'yin va mashqlarni bajarish texnikasini yaxshi bilish lozim. Buning uchun o'quvchilarda e'tiborni bir paytning o'zida bir necha narsaga yo'naltirish qobiliyatini o'stirish kerak. Turli xil narsalar (koptok, qopchiq) bilan o'tkaziladigan o'yinlar bunga mos keladi.

O'yinlardagi bunday mashqlar muskul-harakat sezgirligini oshiradi, qo'l va barmoqlarning harakatlanish funksiyalarini takomillashtiradi. Shu kabi o'yinlar dasturida umumiy rivojlantiruvchi

mashqlar elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlar guruhiga kiritilgan.

O'QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH

Ma'lumki, umumiy ta'lim maktablarida I-IV sinflarga mo'ljallab tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi asosan bolalar organizmini sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan bo'lib, u quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

1. O'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, ularning jismoniy jihatdan to'g'ri, chiniqib o'sishlariga ko'maklashish.

2. O'quvchilarga gigiyena malakalarini singdirish, ularni gavdani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish.

3. Harakat apparatining asosiy sifatlari: tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, ephillikni har tomonlama rivoj toptirish.

4. Bolalarni tabiiy harakat qilish, o'z harakatlarini idora eta bilish, chunonchi oddiy harakatlarni to'g'ri bajara olish, harakatsiz nafas olishga odatlantirish, hayotda va sportda zarur bo'lgan yangi harakatlarga ko'niktirish, shunday harakatlarni qila bilishga o'rgatish hamda ularda mavjud ko'nikmalarni yanada rivojlantirish.

Jismoniy tarbiyaning maktabdagi asosiy formalari jismoniy tarbiya darslari, o'quvchining kun tartibidagi jismoniy mashqlar, fizkulttanaffus vaqtlarida va darsdan keyin o'tkaziladigan mashqlar, harakatli o'yinlar, uyda o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlaridan iborat.

Dasturda 1-4 sinflar uchun jismoniy tarbiya fani ikki turda ko'rsatilgan. Birinchi turi asosiy gimnastika, harakatli o'yinlar va suzishdan iborat. Masalan, suzish mashg'ulotlari o'tkazishga sharoiti bor maktablar dars soatlarining umumiy miqdori 1-4 sinflarda o'quv yili uchun quyidagicha taqsimlangan. Asosiy gimnastika va harakatli o'yinlar (1-2-sinflar uchun) 30 soat. Suzish va harakatli o'yinlar (1-2-sinflar uchun) 42 soat. 8-sinflarda esa gimnastika va harakatli o'yinlar uchun 42 soat, suzish va harakatli o'yinlar uchun – 30 soat. Jami 72 soat.

Suzish mashg'ulotlari o'tkazishga sharoiti bo'lmagan maktablar uchun 1-4-sinflar dasturining ikkinchi varianti (to sharoit yaratilgun-

cha, vaqtincha) berilgan. Asosiy gimnastika – 1-4 sinflar uchun – 42 soat. Harakatli o'yinlar (1-4 sinflar uchun) – 30 soat. Jami 72 soat.

Dasturda 1-4 sinflarda asosiy gimnastika mashqlarini maydonchada, zalda yoki tabiiy sharoitda o'tkazilayotganda faqat dars o'tish bilan chegaralanib qolmay, balki uni ba'zan sayr qilib yurish bilan almashtirib turish ham tavsiya etiladi.

Maktabda o'qitish jarayonida bolalarning gavidani doimo to'g'ri tutishga o'rganishlariga katta e'tibor berish lozim. Dasturda qomatni to'g'rilaydigan, dadil qadam tashlashga yordam beradigan maxsus mashqlar bor. Bunda yurib ketayotganda ham, bir joyda turganda yoki o'tirganda ham gavda holatini yengil nazorat qilish odat bo'lib qolishiga alohida e'tibor berish kerak. Dasturda harakatni umumiy muvofiqlashtiruvchi, gavda muskullarni pishitadigan, nafas organlarini rivojlantiradigan, vestibulyar apparatini mustahkamlaydigan mashqlar ko'proq berilgan. Bu o'rinda harakatli o'yinlarning ham muhim ahamiyati bor.

Maktab bolalarining harakat malakasini umumiy muvofiqlashtirishni o'stirishga, qo'l barmoqlari kuchini oshirishga yordam beradigan o'yinlar (muvozanatni saqlash, vestibulyar apparatni mustahkamlash uchun elementli o'yinlar) berilgan. Bolalar bog'chasida o'rgatilgan mashqlar bilan maktabdagi mashg'ulotlar orasida ma'lum izchillik bo'lishi uchun musiqali o'yinlar o'tkazishga alohida ahamiyat beriladi. Kuzatuvchanlikni, e'tiborni, mo'ljal ola bilishni ko'proq o'stiradigan o'yinlar maxsus bo'limni tashkil etgan.

Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda asosiy hujjatlar quyidagilardan iborat: 1. O'quv soatlari va o'quv materiallarini choraklarga taqsimlash yillik grafigi. 2. Bir chorakdagi o'quv ishlari grafigi. 3. Dars soatining ish rejasi. 4. Dars konspekti.

Dasturning har bir bo'limiga ajratilgan soatlar choraklarga taqsimlab chiqiladi (agar suzish mashg'ulotlari o'tkazilmaydigan bo'lsa, u grafikka kiritilmaydi). Bunday taqsimotda o'qituvchi iqlim sharoitini va maktabdagi konkret ish sharoitini hisobga oladi.

Yuqorida biz faqat bir yillik o'quv reja grafigini va dasturida belgilangan soatlarni taxminan taqsimlab chiqdik.

Boshlang'ich sinflar o'qituvchisi choraklar bo'yicha dars soatlarini maktab imkoniyatiga qarab rejalashtirishi mumkin. Masalan, II chorakda dasturda gimnastika va harakatli o'yinlar uchun 14 soat

ajratilgan. Agar biz uni yuqorida ko'rsatilgan ikki tur materiallarni 7 soatdan taqsimlasak, albatta, xato qilgan bo'lamiz. Shu bois gimnastika va harakatli o'yinlarni muvofiq ravishda 45 daqiqalik dars ichida o'tishni nazarda tutib, gimnastika mashg'ulotlariga 25-30 daqiqa, 2-3 harakatli o'yinlar uchun 15-20 daqiqa ajratish maqsadga muvofiq.

Shunday qilib, II chorakning 14 darsiga o'rta hisob bilan harakatli o'yinlar uchun 15-20 daqiqadan ajratiladi. II chorakda 6 soatni harakatli o'yinlar uchun, 8 soatni asosiy gimnastika uchun ajratiladi.

Dasturda ko'rsatilganidek, IV chorakda yengil atletika mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar yoki suzish mashg'ulotlari bor. II-IV choraklarda esa gimnastika, harakatli o'yinlar va imkoniyat bo'lsa, qisman yengil atletikadan mashg'ulotlar o'tkazishni ko'zda tutish kerak.

Butun chorak davomida o'quv materialini oqilona taqsimlanishi uchun oldindan qat'iy grafik tuzib chiqish lozim.

Grafik har bir dars soati uchun qat'iy ish rejasini tuzishni yengillashtiradi. Dars soatining ish rejasida mashg'ulotning asosiy qismi belgilab chiqiladi. Dars konspekti esa umumiy qabul qilingan shaklda tuziladi.

I chorakda yurish va yugurish, yugurib kelib va turgan joyidan uzunlikka sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash, tennis koptogini uzoqqa va nishonga otish kabi mashg'ulotlar rejalashtiriladi. O'zbekistonda ob-havo sentyabr, oktyabr oylarida asosan ochiq kelishini hisobga olib, o'quv yilining I choragi davrida mashg'ulotlarni maktab maydonchasida o'tkazish foydali.

II chorakda gimnastik mashqlarni rejalashtirish nazarda tutiladi: tirmashish, oshib o'tish, muvozanatni saqlash, akrobatik mashqlar, raqs qadamlari, balandlikka sakrab, yerga yumshoq tushish va boshqalar.

Qish sharoitiga to'g'ri keluvchi III chorakda esa gimnastik va akrobatik mashqlar, shuningdek, harakatli o'yinlarga katta o'rin ajratiladi.

IV chorakda yugurish, uzoq nishonga koptok otish, yugurib kelib balandlikka va uzoqlikka sakrashga o'rgatishni davom ettirish zarur.

Gimnastik saflanish va qayta saflanish, buyumlar bilan va buyumlarsiz umumiy rivojlantiruvchi, qomatni saqlashga oid mashqlar va harakatli o'yinlar deyarli har chorakda o'tkazib turiladi.

Mashqlar buyumlar bilan bajarilganida ko'ptoklar, tayoqchalar, lentachalar, to'plar, bayroqchalar, to'ldirma to'plar, sakragichlardan foydalaniladi.

Dastur materiallari darslarda ko'rib chiqiladi. O'zbekiston maktablari uchun jismoniy tarbiyadan qabul qilingan yangi dastur talablari ob-havo sharoiti va boshqa xususiyatlarini hisobga olgan holda berilmoqda.

Bundan tashqari, o'qituvchi sport buyumlarining soni va dars o'tish sharoitlariga qarab, mashg'ulotlarni rejalashtirishga ma'lum o'zgartirishlar kiritiladi.

MAXSUS TIBBIY GURUHLARGA TAALLUQLI BO'LGAN O'QUVCHILAR UCHUN JISMONIY TARBIYA BO'YICHA TUSHUNTIRISH XATI

Sog'ligi jihatidan maxsus tibbiy guruhga taalluqli o'quvchilarning jismoniy tarbiya bo'yicha asosiy vazifalari quyidagichadir:

- 1) sog'likni mustahkamlash, jismoniy to'g'ri o'sishga yordam berish va organizmni chiniqtirish;
- 2) o'quvchilarning kasallikdan so'ng zaiflashib qolgan a'zolari va organizm tizimining fiziologik faolligini oshirish;
- 3) jismoniy hamda aqliy ish qobiliyatini oshirish;
- 4) asosiy harakat bilimlari va malakalarini o'zlashtirish va hokazo.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarda jasurlik, qat'iylilik, intizomlilik malakalari, do'stlik va o'rtoqlikni his qilish kabi xislatlar tarbiyalanadi.

O'qituvchi harakat malakalarini o'rganish bilan birga o'quvchilarga kun tartibi, chiniqish hamda to'g'ri nafas olish haqida kerakli ma'lumotlar berib borishi, shuningdek, gigenik malakalarni mustahkamlash (badanni parvarish qilish, mashg'ulotdan so'ng yuz-qo'llarni yuvish, sport kiyimlarining batartibliigi va hokazolar) haqida ham so'zlashi lozim.

Dasturga ko'proq gimnastik mashqlar, harakatli o'yinlar, sport o'yinlarining elementlari hamda yengil atletika mashqlari kiritilgan.

Shifokor chiqargan xulosaga binoan direktor buyrug'iga ko'ra maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o'quvchilardan jismoniy tarbiya

mashg'ulotlarida qatnashish uchun maxsus guruhlar tashkil etiladi. Buyruqda shifokor xulosasiga ko'ra har bir o'quvchi kasalining tashxisi ko'rsatiladi. Har bir guruhda 15 nafardan o'quvchi bo'lishi tavsiya etiladi. Agar guruhdagi o'quvchilar soni kam bo'lsa (masalan, 10 kishidan kam) bu guruh jismoniy tayyorgarligi uncha farq qilmaydigan boshqa sinf guruhlariga qo'shilishi lozim. Bir-biriga yaqin bo'lgan maktablar guruhlarini bir yerga to'plash ham mumkin.

Mashg'ulotlarning ko'p qismi ochiq havoda maktab maydonchalarida, istirohat bog'larida, bog'larda o'tkazilishi zarur. Bu, ayniqsa surunkali pnevmoniya, bronial astma va boshqa kasalliklari bor bo'lgan o'quvchilar uchun foydali.

Maxsus tibbiy guruhning ishtirokchilari musobaqalarda qatnashish o'quv dasturlarini bajarish, maktab dasturi bo'yicha jismoniy mashg'ulotlardan ozod qilinadi. O'quvchilarning maxsus tibbiy guruhi darslarga qatnashishi majburiy. Darslarga qatnashish javobgarligi maktabning ilmiy bo'lim mudirlari zimmasiga yuklatiladi.

O'quvchilarni maxsus tibbiy guruhiga olish o'quv yilining boshlanishida, chuqur tibbiy ko'rikdan o'tkazilgach, amalga oshiriladi. Tekshirishni birinchi galda maktab shifokori olib boradi, so'ngra uning yo'llanma bilan mutaxassis shifokor (revmotolog, jismoniy tarbiya davolash shifokori, ortoped va boshqalar) tekshiradi. Tekshirish kompleksiga quyidagilar kiritiladi:

- a) qon hamda siydikning umumiy analizi;
- b) elektrokardiografiya;
- v) rentgen tadqiqotlari;
- g) yurak-tomir hamda nafas olish tizimlarini funksional jihatdan sinab ko'rish va boshqalar.

Bu guruhlardagi o'quvchilar har 4 oyda bir marta, so'ngra o'quv yili oxirida tibbiyot tekshiruvidan o'tkaziladi.

Mashg'ulotlar davomida nafas olishni uzoq vaqt ushlab turishga sababchi bo'ladigan qiyin mashqlar (tayanib turish, arqonga osilib chiqish, qarshilik ko'rsatish mashqlari va boshqalar) berilishi mumkin emas, bunday vaziyatda tezlikni oshiradigan mashqlar ham berilmaydi. Harakatli o'yinlar, yengil estafetalar va sakrashlar kabi mashqlarni o'tkazish jarayonida nihoyatda ehtiyot bo'lish lozim. Bu mashqlarning ta'sirini shifokor hamda pedagog qunt bilan o'rganishi kerak.

Ayniqsa, nafas olish mashqlariga katta e'tibor berish lozim. Chunki odatda qon aylanishining buzilishi nafas olishning ham buzilishiga olib keladi, buning aksini ham bo'lishi mumkin. Har bir jismoniy mashq yengil holatda, nafas olishni to'xtatmasdan bajarilishi zarur. Agar nafas olish ritmi buziladigan bo'lsa, u holda mashqdan so'ng nafas olishni me'yoriy holga keltirish uchun 2-3 marta yengil mashqlar beriladi.

Maxsus tibbiyot guruhi o'quvchilari faqatgina umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlariga qatnashish bilan cheklanib qolmasliklari lozim. Ular o'quv kunining to'g'ri tuzilgan rejimini, shuningdek, jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlarini (darslarda jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffus vaqtidagi o'yinlar hamda jismoniy mashqlar, mehnat darslaridagi profilaktik gimnastika va boshqalar) aniq bajarish bilan sog'liklarini tobora mustahkamlab borishadi.

Bu guruh o'quvchilarini jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarga kuchlari yetgan shakllarda: jismoniy tarbiya va sport kunlari, ommaviy tarbiya bayramlari, turli sayrlar, ekskursiyalar va boshqalar orqali jalb qilish lozim.

O'quvchilar va ularning ota-onalari bilan jismoniy mashg'ulotlarning sog'likni saqlashdagi ahamiyati haqida tushuntirish ishlari olib borish zarur.

I SINFNING I CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASII

1-dars. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va ularni tashkil qilishga bo'lgan talablar bilan tanishtirish. 1-sinf o'quvchisining kun tartibi haqida hikoya qilish. O'quvchilarni mashg'ulot o'tkaziladigan joy (sport maydonchasi, zal), buyumlari bilan tanishtirish. «Charxpalak», «Hamma tezda o'z joyiga» o'yinlari. «Andijon polka»sida qo'l va oyoq harakatlarini bajarish. Osoyishta yurish.

2-dars. Qatorga saflanish. Bir kishilik qatorda yurish. Aylanaga saflanish. Ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksi. Koptoklar bilan mashqlar. «Biz quvnoq bolalarmiz». «Chittigul» – musiqa jo'rligida. Gavidani to'g'ri tutib erkin, keng qadam tashlab yurish.

3-dars. Qatorga saflanish. Oyoq tagining tashqi yonlarida yurish. 4 kishilik qatorga qayta saflanish. Qomatni saqlashga doir umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, «Bo'sh o'rin» o'yini. Turgan joyda sakrash. Gavidani to'g'ri tutib erkin, keng qadam tashlab yurish.

4-dars. «Saflan!», «Tarqall!» buyruqlarini bajarish, 1 kishilik qatorda yurish va yugurish. 4 kishilik qatorda qayta saflanish. Ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksi. Koptoklar bilan mashqlar. «Bo'sh o'rin», «Ta'qiqlangan harakat» o'yinlari.

5-dars. Qatorda saflanish. «Hamma tezda joy-joyiga» o'yini. Ikki ochiq qatorda qayta saflanish. Ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksi. Koptoklar bilan mashqlar. «To'pni boshqaruvchiga berm» o'yini. «Chertki» raqsiga mos elementlarni bajarish. Turgan joyda sakrash. Oyoq uchlarida yurish.

6-dars. «Nishonga aniq ot», «Olib qochar» o'yinlari. 4 kishilik qatorda qayta saflanish. Gavgani rostdashga doir umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Qisqa sakragich bilan sakrash. «Qushlar va katak» o'yini. Bir tekis yurish.

7-dars. Bir kishilik qatorda saflanish. «O'z bayroqchalariga» o'yini. Aylanaga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. «O'rdaklar raqsi» musiqa elementlariga mos harakatlar. Koptoklar bilan mashqlar. Oyoq uchlarida yurish. Uyga vazifa.

8-dars. «Qadamlab marsh!», «Sinf, to'xta!» buyruqlarining bajarilishi. 1 kishilik qatorda harakat qilish, yurish va yugurish. Ikki orasi ochiq sherengaga qayta saflanish. Qomatni rostdashga doir umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Qisqa sakragich ustidan sakrash. «Arqoncha ustidan sakrash» o'yini. Uyga vazifa.

9-dars. Qomatni to'g'ri saqlagan holda, keng qadam tashlab yurish. Aylanaga qayta saflanish. «To'pni boshqaruvchiga berm» o'yini. Koptoklar bilan mashqlar. «Qoch, bolam, sor keldi» o'yini. Yurish: sakkiz qadam odatdagidek; sakkiz qadam oyoq uchlarida.

10-dars. «Hamma tezda joy-joyiga» o'yini. 4 kishilik qatorda qayta saflanish. Ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksini bajarish. Koptoklar bilan bajariladigan mashqlarga baho qo'yish. «Do'ngdan-do'ngga» o'yini. O'qituvchining sanashi ohangida sakrash va yurish.

11-dars. Qatorda saflanish. 2 ta orasi ochiq sherengaga qayta saflanish. Ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksi. Tebranib turgan uzun sakragichdan sakrash. «Bo'sh o'rin» o'yini. O'qituvchining sanashi ohangida sakrash va yurish.

12-dars. «O'z bayroqchalariga» o'yini. 4 kishilik qatorda qayta saflanish. Qomatni rostdashga doir qopchiqlar bilan maxsus mashqlar.

Koptoklar bilan mashqlar. «To'p o'rtadagiga» o'yini. O'qituvchining sanashi ohangida yurish.

13-dars. «To'pni oyoqlar orasidan o'tkazish» o'yini. 1 kishilik qatorda harakatlanish (yurish va yugurish). Aylanaga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Tebranuvchi uzun sakragich osha sakrash. «Do'ngdan-do'ngga» o'yini. Oyoq uchlarida yurish. Uygaz vazifa.

14-dars. «Pochta» o'yini. Aylanaga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Koptoklar bilan mashqlar. «Bo'sh o'rin» o'yini. Turgan joyida 30 marta sakrash.

15-dars. Bir qatorga saflanish. Oyoq uchlarida yurish, yugurish, odatdagidek yurish. Qisqa sakragichdan oyoqlarni navbatlashtirib sakrash. «Uysiz quyvon» o'yini. Yurish: sakkiz qadam odatdagidek, sakkiz qadam oyoq uchlarida.

16-dars. «Chavandoz sportchilar» o'yini. Tebranuvchi uzun sakragich osha sakrash. «Kartoshka ekish» o'yini. Yurish: to'rtinchi sanoqda oyoqni qo'shimcha qo'yish, oyoq uchlarida ko'tarilish, qo'llarni yonga uzatish.

17-dars. «Sinf, roslan!» o'yini. Odatdagicha yurish, yugurish. 4 kishilik qatorga qayta saflanish. Qomatni roslashga doir qopchiqlar bilan maxsus mashqlar. «To'p o'rtadagiga», «Do'ngdan-do'ngga» o'yinlari.

To'rtinchi sanoqda bir oyoqni qo'yish bilan yurish. Har oyoqda 30 martadan sakrash.

18-dars. I chorak yakunlari haqida suhbat. Bolalar xohishiga ko'ra o'yinlar.

I SINFNING II CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Qatorga saflanish. Gavdani to'g'ri saqlagan holda yurish. Belgilangan joyda o'qituvchi yordamida qatorlarga qayta saflanish, tovon muskullarini mustahkamlashga doir umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Muvozanatni saqlash. Akrobatika – o'tirib, orqa bilan yotish. «Qovun polizda», «Cho'pon» o'yinlari.

2-dars. «Sinf, roslan!» o'yini. Qo'llarni turli holatda tutib yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar – ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksi. 20-30° qiyalikda o'rnatilgan gimnastik skameykada emaklab tirmashish. Tebranib turgan uzun sakragich osha ikki oyoqlab sakrash. «To'pni boshdan oshirish» o'yini. Qatorga saflanish. Uygaz vazifa.

3-dars. «Pochta o'yini». Qo'llarni ushlagan holda aylanaga qayta saflanish. Qomatni rostdashga doir umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Muvozanatni saqlash. Akrobatika – o'tirib, tayanishdan oldinga do'mbaloq oshishga o'tish. To'shakda qorin bilan yotib, yon tomonga dumalash. Aylanib turgan sakragichga yugurib kirib, sakrash va yugurib chiqish. Musiqa jo'rligidagi «Chittigul» o'yini.

4-dars. Umumiy sanash ohangida yurish. Yugurish. Aylanaga qayta saflanish. «Ta'qirlangan harakat» o'yini.

Turgan joyda har oyoqda 30 marta, ikkala oyoqda esa 20 marta sakrash. Qomatga doir mashqlar. Tirmashish. Muvozanatni saqlash. Old tomonga qo'shimcha qadamlar tashlash. «Boyqushcha» o'yini.

5-dars. Qomatni to'g'ri saqlab yurish. Yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. To'plar bilan mashqlar. To'pni irg'itish va ilib olish. Akrobatika – o'quv normalarini qabul qilish. Sakrash. «Arqoncha ustidan sakrash», «Topishmashoq» o'yini.

6-dars. Har uchinchi sanoqda chapak chalib yurish. Qomatni to'g'ri saqlab va to'g'ri nafas olib yugurish. «Chavandoz sportchilar» o'yini. Tovon muskullarini chiniqtirishga oid mashqlar. Gimnastika – skameykasida muvozanatni saqlash. Yugurish. Yurish va sakrash elementini o'z ichiga olgan «Estafeta» o'yini. To'plarni irg'itish va ilib olish. Qo'llarni turli holatda tutib yurish. Uyga vazifa.

7-dars. Yurish: to'rtinchi sanoqda oyoqni qo'shimcha qo'yish, old tomonda chapak chalish, navbatdagi to'rtinchi sanoqda orqa tomonda chapak chalish. Yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanat saqlash bo'yicha o'quv normalarini qabul qilish. Akrobatika. Sakrash. (Chuqurlikka sakrash). «Chertki» o'yini.

8-dars. 8 qadam – odatdagidek, 8 qadam oyoq uchlarida yurish. Qomatni rostdashga doir umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Muvozanatni saqlash. Tirmashish. Tirmashish elementini o'z ichiga olgan estafeta. «To'pni top» o'yini. Uyga vazifa.

9-dars. «To'pni oyoqlar orasidan o'tkazish» o'yini. Belgilangan joyda o'qituvchi yordamida qatorlarga saflanish. Tovon muskullarini mustahkamlashga doir umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

10-dars. Yurish: o'qituvchi sanog'i bilan, o'z sanog'i bilan hamda chapak chalib, to'rt qadamdan yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. «To'p qo'shniga» o'yini. Tirmashish – nazorat dars. Raqs

qadamlari qo'llarni harakatlantirgancha quloch yozib va yig'ib, qo'shimcha qadam qo'yish. «Kimning tovushi – o'ylab top!» o'yini.

11-dars. Qatorga saflanish. Qo'l ushlab qatordan aylanaga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash, o'zlashtirilgan elementlardan eng oddiy kombinasiyada raqs qadamlari – sakrab qadam bosish. «Zag'izg'on» o'yini. Uyga vazifa.

12-dars. Qo'shimcha qadam bilan yurish. Yugurish. Belgilangan joyda 4 kishilik qatorga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, baho olish uchun kompleksni bajarish. Raqs qadamlari – orqaga qo'shimcha qadam bosish. Tirmashish. «O'rta barmoqni top» o'yini.

13-dars. Yurish: to'rtinchi sanoqda oyoqni qo'shimcha qo'yish, qo'llarni yonga uzatish, navbatdagi to'rtinchi sanoqda oyoq uchlari-da ko'tarilish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, «To'pni boshdan oshirish va oyoq oralaridan o'tkazish», «Ketdik», «To'pni top!» o'yinlari.

14-dars. Suhbat. Chorak yakunlari. Qatorga saflanish. Saflanish uchun beriladigan buyruqlarni bajarish. Qomatni to'g'ri tutib yurish. «Kimning tovushi – o'ylab top!» va «Chertki» o'yinlari. Uyga vazifa.

I SINFNING III CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Bolalar bilan uchrashish. «Qishki ta'tilni kim qanday o'tkazdi?», «Muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan qanday shug'ullandingiz?» mavzularida suhbat.

Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanib turishning ahamiyatini tushuntirish. Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik: kiyinish, kiyimlarni tekshirish, «Erkin besh minutlik» jismoniy mashqini mustaqil bajartirish. «Kosmonavtlar» o'yini.

2-dars. Qatorga saflanish. «Kim tez safga turadi?» o'yini. Aylanaga qayta saflanish. Ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksi. «Tez yurarlar» o'yini. Qarama-qarshi ikki qatorga qayta saflanish. Oyoq uchlari birlashtirish va ajratish.

3-dars. Bir-biriga qaragan holda 2 qatorga saflanish. Qadam bosish bilan o'ng va chapga burilish. Bir kishilik qatorga qayta saflanish. Gavdani to'g'ri tutib yugurish. Aylanaga saflanish. Ertalabki gigiyenik gimnastika kompleksi. Turgan joydan uzunlikka sakrash. Uyga vazifa.

4-dars. Yugurish bilan almashib yurish (10 m yurish, 20 m yugurish). Bir kishilik qatordan ilgari belgilangan joyda 3-4 kishilik qatorga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Akrobatika (bir tizzaga tayanib turish, ikkinchi tizza orqaga, yuqoriga uzatilgan holatda). Aylanaga saflanish. Raqs mashqlari (qadamlab sakrash). Uyga vazifa.

5-dars. Aylanaga saflanish. Qomatni rostdashga oid umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Tirmashish va oshib o'tish (gimnastik devorchada yuqori, past va yonga tirmashib harakat qilish). «Kim safga tez turadi?» o'yini. Chiziq bo'ylab bir kishilik qatorda yurish (4-8 qadam oyoq uchlarida, 4-8 qadam odatdagidek).

6-dars. Bir kishilik qatorga saflanish. Odatdagidek qadam bilan harakat qilish. Avvaldan belgilangan joyda 4 kishilik qatorlarga bo'linmalar bo'yicha qayta saflanish. Bayroqchalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Akrobatika («Baliqcha»). Qo'llarni turli holatda turgan holda yarim shpagat hosil qilish. Turgan va yurgan holda sakrash. «Quruvchilar» o'yini. Qo'shimcha qadam tashlab yurish.

7-dars. Bir kishilik qatorga saflanish. Belgilangan vaqtda harakat qilishga moslashish (qayta saflanishga ketadigan vaqtni tobora qisqartirgan 2 qatordan 1 qatorga saflanish). Bo'linmalar bo'yicha aylanalarga saflanish. Bayroqchalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash: ko'zlarni ochgan va yumgan holda bir oyoqni oldinga qo'yib, oyoq uchlarida turish. «Chetan devor» o'yini.

8-dars. 3 ta aylanaga saflanish. «Kim avval payqaydi?» o'yini. Bayroqchalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. 2 guruhga qayta saflanish. Muvozanatni saqlash. Turgan joyidan uzunlikka sakrash. «Chuqurdagi bo'ri» o'yini. Yurish: 8 qadam odatdagidek, 8 qadam oyoq uchlarida.

9-dars. Qatorga saflanish. Qadam bosish bilan o'ng (chap) ga burilish. Yugurish bilan almashib yurish (20 m yurish, 40 m yugurish). Bo'linmalar bo'yicha 4 kishilik qatorga qayta saflanish. Tirmashish va oshib o'tish) gimnastik devorchada yuqori, past va yonga tirmashish). Osoyishta yurish.

10-dars. Qatorga saflanish. O'ng va chap tomonga sakrab turib burilish. 1 qatordan bo'linishlar bo'yicha 3 qatorga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash. Qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib va yondan pastga tushirib, 4 qadamdan yurish.

11-dars. Ikki joyda 1 kishilik qatorlarga saflanish. Sakrab turib, chappa burilish. Bo'linmalar bo'yicha aylanalarga saflanish. Qisqa sakragich bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Gimnastik devorchada (yuqori yonga) tirmashish. Aylanada raqs mashqlarini bajarish. «Chetan devor» o'yini.

12-dars. Bir kishilik qatorga saflanish. «Kim avval payqadi?» o'yini. Bo'linmalar bo'yicha aylanalarga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Akrobatika mashqlari. Sakrash (turgan joydan uzunlikka sakrash). «Tez yurarlar» o'yini. Qo'llarni turli holatda tutib yurish.

13-dars. Yugurish bilan almashib yurish, bo'linmalar bo'yicha 4 qatorga saflanish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash. 2 aylanaga qayta saflanish (ichki va tashqi). Raqs mashqlari oyoq uchlarini tashqariga burib yurish.

14-dars. Qo'l holatlarini almashtirgan holda yurish: belga, yuqoriga, orqaga, pastga va h.k. Bo'linmalar bo'yicha 3 kishilik qatorga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash. Akrobatika. «Hushyor soqchi» o'yini.

15-dars. To'rt qadam odatdagidek, to'rt qadam oyoq uchlarida yurish. Bo'linmalar bo'yicha 3 qatorga qayta saflanish. Gavdani rostdashga doir umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qopchiqlar bilan bajarish. Akrobatika. «Kosmonavtlar» o'yini. Qo'llarni oldinga uzatib va yuqoriga ko'tarib, chapak chalib yurish.

16-dars. Bir-biriga qarab ikki qatorga saflanish. Qadam qo'yish va sakrash bilan o'z joyida burilish. Oyoq uchlarida, oyoq tagining tashqi yonlarida hamda tovonlarda yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash. «Ikki sovuq» o'yini. Chapak chalib yurish.

17-dars. Yugurish bilan almashib yurish. Aylanaga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlashga doir mashqlar. (Takrorlash). «Chuqurdagi bo'ri» o'yini. Ohista yurish.

18-dars. Bir kishilik qatorga saflanish. Oyoq uchlarida yugurish. 4 kishilik qatorga saflanish. Koptoklar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Sakrash. (O'quv normalarini qabul qilish). «Tez yurarlar» o'yini. Bir tekis yurish.

19-dars. Bir-biriga qarab 2 qatorga saflanish. O'ngga va chappa sakrab turib burilish. 2 kishilik qatorda gavdani to'g'ri saqlagan holda

yurish. Belgilangan joyda 4 kishilik qatorga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Sakrash (turgan joydan uzunlikka sakrash), «Quruvchilar» o'yini. Qo'shimcha qadam tashlab yurish.

20-dars. 3 aylanaga saflanish. «Kim avval payqaydi?» o'yini. Qomatni rostlashga doir umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Raqs mashqlari (oyoq uchlarini tashqariga bukib yurish). «Ikki sovuq» o'yini. Chapak chalib yurish.

21-dars. Qatorga saflanish. 50 sm kenglikdagi «yo'lakcha» da oyoq uchlarida yurish va yugurish. 3 kishilik qatorga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash. «Bo'sh o'rin», «Taqiqlangan harakat» o'yinlari.

22-dars. III chorak yakunlari haqida suhbat o'yinlari.

I SINFNING IV CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Mazkur chorakdagi jismoniy tarbiya darslari va ularning mazmuni haqida suhbat. Qatorga saflanish. Qadam bosish va sakrash bilan o'ng (chap) ga burilish. Aylanaga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Bolalar istagan o'yinlar. Diqqatga oid mashqlar.

2-dars. Bo'linmalar bo'yicha 3 aylanaga saflanish. Aylanada oyoq uchlarida yurish va yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. 100-110 sm enlikdagi yo'ldan yugurish, uzunlikka sakrash. «Chuqurdagi bo'ri» o'yini. Osoyishta yurish: 4 qadam oyoq uchlarida, qo'llar yonda; 4 qadam tovonda, qo'llar belda.

3-dars. Bir kishilik qatorga saflanish. Tizzani baland ko'tarib yurish. Oyoq uchlarida yugurish. Bo'linmalar bo'yicha oralari ochiq 4 qatorga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash. «Boyqushcha» o'yini.

4-dars. Yarim o'tirgan holda tizzaga suyanib, so'ngra qo'llarni oldinga uzatib, oyoq uchlarida yurish. O'qituvchining sanog'iga ko'ra 2 qatorga qayta saflanish. Qomatni rostlashga doir umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Yugurib kelib bir oyoqda deysinib, balandlikka sakrab, ikki oyoq bilan yerga yumshoq tushish (balandlik 45-50 sm). «Taqiqlangan harakat» o'yini. Uyg'a vazifa.

5-dars. Yurish. Bo'linmalar bo'yicha 3 kishilik qatorga saflanish. Gimnastik tayoqchalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Kichik to'pni joyda turib oldinga otish. «Kosmonavtlar», «Kartoshka ekish» o'yinlari.

6-dars. Birinchi va ikkinchi sanoqda chapak chalib yurish. Aylanaga qayta saflanish. Gimnastik tayoqchalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Yugurib kelib, uzunlik va balandlikka sakrash bo'yicha o'quv me'yorlarini qabul qilish. «O'z bayroqchalariga» o'yini. Yurish: 4 qadam qo'llar belda, 4 qadam oyoq uchlarida, qo'llar yuqorida.

7-dars. Yugurish bilan almashib yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Koptokni 2 m masofadan turib 2,5 balandlikka o'rnatilgan (IxI) nishonga otish.

8-dars. «Signalni eshit» o'yini. Koptoklarni otish. Koptoklar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Yugurib kelib, balandlik va uzunlikka chapak chalib yurish.

9-dars. Yugurish bilan almashib yurish. Aylanaga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Koptokni nishonga otish. «Kim uzoqqa otadi?» o'yini. Yurish: 8 qadam oyoq uchlarida, 8 qadam odatdagidek.

10-dars. Yurish. Yurish bilan almashib yugurish. O'qituvchi sanog'i bilan 2 qatorga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Koptokni yo'lak orasida uzoqlikka otish. Yugurib kelib, balandlikka sakrash. «Boyqushcha» o'yini. Yurish davomida uchinchi, to'rtinchi sanoqda chapak chalish.

11-dars. Bir kishilik qatorda yurish bilan bir vaqtda rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Balandlik va uzunlikka sakrash. «Quyونlar, qorovul va laycha», «Taqiqlangan harakat» o'yinlari.

12-dars. Gimnastik tayoqchalarni olib yurish. 4 kishilik qatorga bo'linmalar bo'yicha saflanish. Gimnastik tayoqcha bilan qomatni rostdashga oid umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Balandlikka va uzunlikka yugurib kelib, sakrash bo'yicha o'quv me'yorlarini qabul qilish. To'rtinchi sanoqda oyoqlarni qo'shimcha qo'yish bilan yurish.

13-dars. Yurish: qo'llar belda, orqada, bosh ortida, yuqorida. Oyoq uchlarida yugurish. Qisqa sakragichlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Koptoklarni 2,5 metr balandlikdagi nishonga 4-6 metr masofadan turib otish. «Quyونlar, qorovul va laycha» o'yini. Qo'llarni turli holatda tutib yurish.

14-dars. «Signalni eshit» o'yini. Sakragichlarni olish. Bo'linmalar bo'yicha 4 kishilik qatorga saflanish. Qisqa sakragichlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Qatorga saflanish. Koptok bilan 2,5 m balandlikdagi nishonga otish bo'yicha o'quv me'yorlarini qabul qilish (o'g'il bolalar 6 m, qizlar 4 m uzoqlikdan otadi). «Do'ng»-lar ustidan yugurish. «To'p qo'shniga» o'yini. Har birinchi sanoqda chapak chalib yurish.

15-dars. Yugurish bilan almashib yurish. Bo'linmalar bo'yicha orasi ochiq 4 qatorga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Ikki (bolalar va qizlar) guruhga saflanish. Balandlik va uzunlikka yugurib kelib sakrash. «Uysiz quyon» o'yini. Yurish: 8 qadam oyoq uchlarida.

16-dars. Yugurish bilan almashib yurish. O'qituvchi sanog'iga ko'ra ikki qatorga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. «Shunday ham» o'yini. Koptokni uzoqqa otish. «Kim uzoqqa otadi?» o'yini. Oyoq uchlarida yurish, qo'llar yuqorida.

17-dars. Oyoq uchlarida yurish. Qo'llar yuqorida, qo'llarni tizalarga suyab, yarim o'tirgan holda yurish. O'qituvchining sanog'iga ko'ra qatorga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Ikki (bolalar va qizlar) guruhga qayta saflanish. Yugurib kelib balandlikka sakrash. Koptokni uzoqqa otish. Har oyoqda 30 marta sakrash. «Shunday ham» o'yini.

18-dars. Chorak va yillik yakunlarni chiqarish. Yozga vazifa berish. O'quvchilar xohishiga ko'ra o'yinlar.

BARCHA MUSKULLARNI O'STIRUVCHI MASHQ ELEMENTLARI BO'LGAN O'YINLAR

To'pni oyoqlar orasidan o'tkazish start chizig'i oldida 3-4 komanda saf tortgan. Barcha komandalar bir-biridan 2-3 m masofada bo'lib, bir kishilik qatorlarda joylashadi. O'yinlar orasidagi masofa 1-2 qadam. Hamma o'yinchilar oyoqlarni bukmagan holatda kerib turishlari lozim, basketbol to'plari bor. Ular engashib, to'pni yerga qo'ygan holda ushlab turadilar. Barchaning engashishi uchun komanda beriladi. O'yinchilar engashib, to'pni oyoqlari orasidan o'tkazib yuborishga tayyorlanishadi. Signal berilishi bilan birinchi o'yinchi to'pni oyoqlari orasidan dumalatib, orqaga yo'naltiradi. Ikkinchi o'yinchi ham faqat barmoqlarni tekkizgan holda uni orqa-

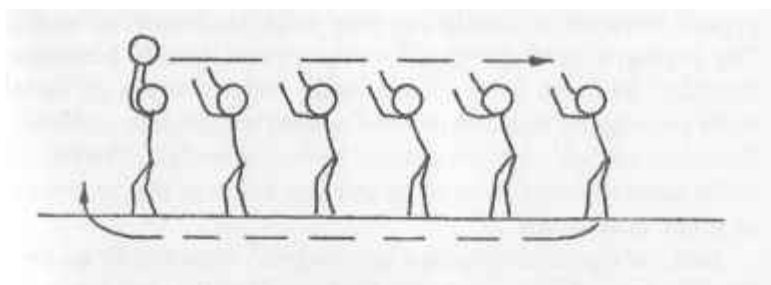
ga yo'naltiradi va h.k. Eng keyin turgan o'yinchi to'pni olishi bilan o'ng tomondan yugurib borib, qatorga birinchi bo'lib turadi va darhol oyoqlarini kerib, to'pni yana shunday vaziyatda orqaga yo'naltiradi. O'yinni birinchi boshlagan o'quvchi qator oxiriga yetib borgandan so'ng to'pni olib, yugurib o'z joyiga keladi va to'pni yuqoriga ko'taradi. O'yinni birinchi tugatgan komanda g'olib chiqqan hisoblanadi.

Agar o'yin vaqtida to'p tashqariga chiqib ketsa, aybdor o'quvchi to'pni olib, o'z joyiga keladi, so'ngra qoidani buzmay turib, to'pni yo'naltiradi. Qator oxirida turgan o'yinchilar to'p oyoqlari orasidan orqaga o'tib ketmasligi uchun qo'llari bilan to'pning yo'lini to'sib turishlari lozim (1-rasm).



1-rasm. «To'pni oyoqlar orasidan o'tkazish»

To'pni boshdan oshirish o'yinchilar 2-4 komandaga bo'linadi. Har bir komanda alohida-alohida 1 kishilik qatorlarda turadi (masofa 2-3 m). Qatordagi o'yinchilar orasidagi masofa bir qadamdan ko'p emas. Har bir komandaning birinchi turgan o'yinchilari qo'llarini yuqoriga ko'tarib turadi. O'qituvchi signal bergandan keyin o'yinchilar to'plarni boshlaridan oshirib, orqalarida turgan o'yinchilarga uzatadilar. Ular ham to'pni boshlaridan oshirib, keyingilarga uzatadi va h.k. O'yinni boshlagan o'yinchi qator oxiriga yetgandan so'ng, to'pni olib, o'ng tomondan yuguradi va yana birinchi bo'lib, to'pni yuqoriga ko'tarib turadi. To'p oshirishni boshqalardan tezroq bajargan komanda g'olib hisoblanadi. Agar o'yin vaqtida to'p yerga tushib ketsa yoki biron o'yinchi oldinga chap tomondan yugurib o'tsa, o'sha komandaga jarima ochkosi beriladi. Umumiy hisob chiqarilayotganda bu ochkolar, albatta, hisobga olinadi (2-rasm).



2-rasm. «To'pni boshdan oshirish»

YUGURISH, SAKRASH, ULOQTIRISH, SURILISH VA EMAKLASH ELEMENTLARINI O'Z ICHIGA OLGAN ESTAFETA

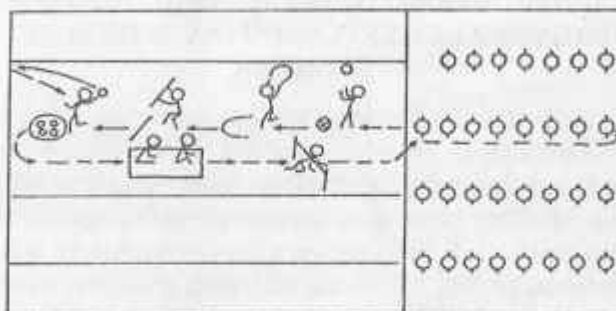
«To'siqli estafeta». Estafeta o'yinchilarni komandalarga bo'lgan holda «Kim tezroq» asosida o'tkaziladi. Estafeta o'z ichiga turli mashq elementlari: yugurish, sakrash, yurish kabilarni ham olishi mumkin. Masalan, bir oyoqda, ikki oyoqda sakrashga oid estafeta; qo'llarni turli holatda tutib, tez yurishga oid estafeta va hokazo.

Estafetalar koptok, bayroqcha, sakragich, gimnastik tayoqcha va shu kabi predmetlar bilan o'tkazilishi mumkin.

Masalan, sinf yurish davomida 4 qatorga saflanadi. To'rttala qator oralari ochiq holda start chizig'i oldida saf tortadi. Start chizig'idan 8-10 m narida to'ldirma to'p, undan 5-6 m narida qisqa sakragich, 3-4 m da tayoqcha hamda devordan 3-4 m berida doira ichiga kichik to'p qo'yilgan. Qaytish yo'lida gimnastik to'shak solingan va 50-60 sm balandlikda arqoncha tortilgan. O'qituvchi signalidan so'ng qatorlarda birinchi turgan o'yinchilar to'ldirma to'p yoniga yugurib boradi va to'pni yuqoriga otib, keyin ilib oladi va uni o'z joyiga qo'yadi, qisqa sakragichgacha bir oyoqda sakrab boradilar. Sakragichni olib, ikki oyoqda ikki marta sakraydi. Yo'ldagi tayoqcha ustidan ikki oyoqlab sakrab, yana yuguradi. Kichik koptokni olib, devorga otadilar, uni ilib olib, o'z o'miga qo'yadi. Gimnastik to'shakda oyoqlarini oldinga uzatib o'tiradi va oldinga suriladi. Keyin tez yurganча arqoncha ostidan emaklab o'tadi. Yugurib kelib qatorda oldinda turgan sheriklari qo'lining kaftiga sekin uradi. Ikkinchilar

yugurib ketishadi, birinchilar esa qator oxirgi borib turishadi va h.k. Eng keyingi o'yinchilar qaytib kelib, o'yinni birinchi boshlagan sheriklari qo'lining kaftiga sekin uradi. Birinchilar esa qo'llarini tezda yuqoriga ko'taradi va bu bilan estafeta tugaganligini bildiradi. Estafetani birinchi tugatgan qatorga bir ochko beriladi. Estafeta bir necha marta qaytarilgandan so'ng eng kam ochko to'plagan komanda g'olib hisoblanadi.

Izoh: o'yinchilar arqonga qaytib kelayotganlarida qatorda birinchi turganlar o'ng qo'lini tirsakdan bukib, o'ng tomonga uzatib turadi. Kaftlar yuqoriga qaragan holda bo'lishi lozim (3-rasm).

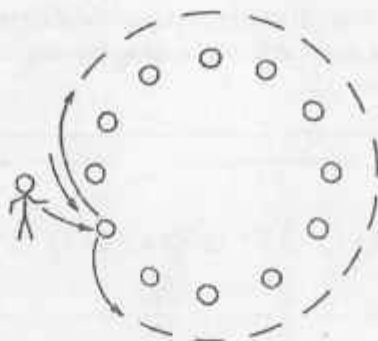


3-rasm. «To'siqli estafeta»

YUGURISH O'YINLAR

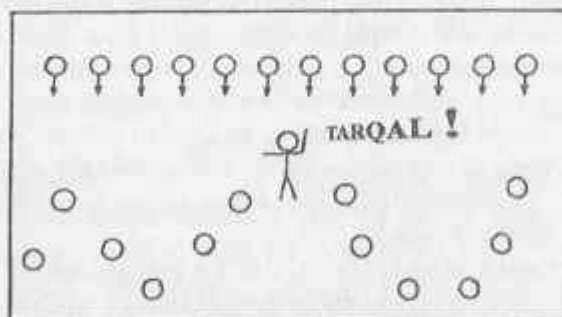
«Bo'sh o'rin». Boshqaruvchidan boshqa hamma o'yinchilar o'zaro bir qadam oraliqda aylanada turishadi. Boshqaruvchi aylana atrofida yurib turib o'yinchilardan biriga sekin qo'l tekkizib, u yoki bu tomonga asta chopishda davom etadi. Qo'l tekkizilgan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib, tezroq o'z o'rnini egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofidan yugurib kelib, bo'sh joyini birinchi egallab olgan o'yinchi yerda turib qoladi. Yetib kelolmaganini boshqaruvchi bo'ladi. O'yin davom etadi.

Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin (4-rasm).



4-rasm. «Bo'sh o'rin»

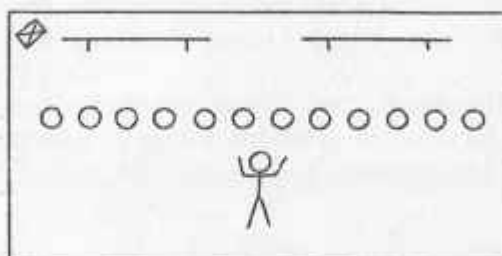
«Tarqal». O'qituvchining «Tarqal!» buyrug'iga binoan hamma o'yinchilar maydoncha bo'ylab tarqaladi. «Tezda joy-joyingizga!» buyrug'i bilan har bir o'yinchi imkon boricha tezroq qatordagi o'z joyiga turib olishi kerak. Boshqalarni tutmasdan o'z joyiga tez turgan o'yinchilar g'olib bo'ladi. O'yin 3-4 qatorda ham o'tkazilishi mumkin. Bunda musobaqa qatorlararo o'tkaziladi (5-rasm).



5-rasm. «Tarqal»

«Pochta». O'qituvchi darsdan ilgari o'quvchilariga bildirmasdan maydoncha yoki zalning biror yeriga ichiga ma'lum buyruq (masalan: «Bir kishilik qatorga saflan!») yozilgan konvertni yashirib qo'yadi. O'qituvchi ma'lum joyga konvert yashirilganligini, uni topish kerakligini aytishi bilan o'yin boshlanadi. Konvertni topgan o'yinchi «Konvert topildi!» deydi va baland ovoz bilan

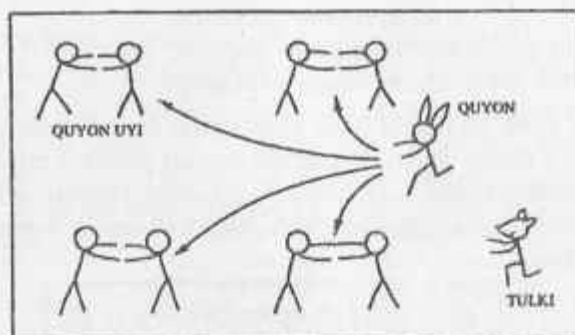
undagi yozuvni o'qiydi va konvertdagi topshiriqni bajaradi, boshqa o'yinchilar ham mazkur o'yinchining buyrug'ini tez va aniq bajaradi (6-rasm).



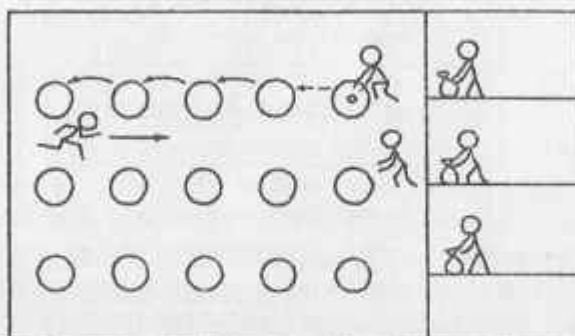
6-rasm. «Pochta»

«Uysiz quyon». Ikki boshqaruvchidan boshqa o'yinchilar 3-5 kishilik guruhlariga bo'linadi, har qaysi guruh qo'l ushlab aylanalar hosil qiladi. Aylanalar maydonchani har yer-har yerida bir-biridan 3-6 qadam narida bo'ladi. Har qaysi aylana uya hisoblanadi, uning o'rtasiga birinchi raqamli o'yinchilar turib, «quyon» nomini oladi. Boshqaruvchilardan biri «tulki», ikkinchisi esa «uysiz quyon» bo'ladi. O'qituvchining signali bilan «uysiz quyon» «tulki»dan qochib ketadi. Qochayotgan «uysiz quyon» o'zi istagan uyaga kirib olishi mumkin, ammo u yerdagi «quyon» tezda qochib chiqishi lozim, «tulki» bo'lsa uyadan chiqqan «quyon»ni ta'qib qilishda davom etadi. «Tulki» «quyon»ni tutib olsa, u holda ular o'rin almashadi (Uzoq vaqt uyaga kirmasdan qochib yurish mumkin emas) (7-rasm).

«Kartoshka ekish». O'yinchilar 3-4 komandaga bo'linib, bir kishilik alohida qatorlarga saflanib, start chizig'i ortida turadi. Qatorlardagi birinchi o'yinchilar 5-10 dona kartoshka solib olingan qopchiq ushlab turadi. Start chizig'idan 20-30 m narida har bir qator oldida 5 tadan aylana chiziladi. O'qituvchining signali bilan har bir o'yinchi belgilangan aylanalgacha yugurib borib, har bir aylanaga 1 tadan kartoshka qo'yadi va o'z qatorlariga qaytib, qopchiqni navbatdagi o'yinchilarga bergach, yana qator oxiriga borib turadi. Navbatdagi o'yinchilar birinchilardan olgan qopchiqlarini ko'tarib «ekilgan» kartoshkani go'yo kovlab oladi. Kartoshkani tez «ekib» va «yig'ib» olgan qator g'olib hisoblanadi (8-rasm).



7-rasm. «Uysiz quyon»



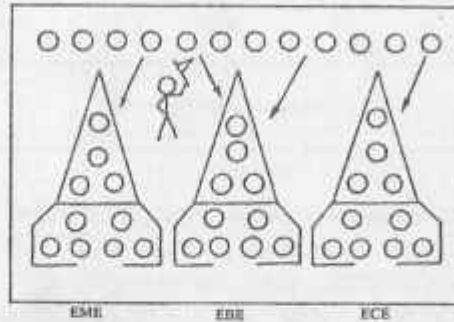
8-rasm. «Kartoshka ekish»

«Kosmonavtlar». Maydonchanning bir necha joyiga kichik aylana va to'rt burchaklar chiziladi. Har bir kichik aylana raketa, to'rtburchaklar undagi o'yinlar, maydoncha esa kosmodrom vazifasini o'taydi. Raketalardagi o'yinlar soni o'yinchilarga qaraganda kamroq. Kichik aylanalar bilan to'rtburchaklar yonma-yon bo'lishi lozim. Ishtirokchilar bir-birining qo'llaridan ushlaydi va aylana bo'ylab yurib, «Kosmonavtlar» o'yinining she'rini aytishadi:

*«Bizni kutar tezkor raketa,
Mo'ljalimiz ko'p planeta.
Qay birini xohlasak,
Xalq ishonchini oqlasak,
Biz o'shanga uchamiz,*

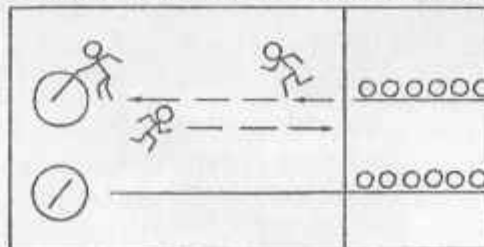
*So'ngra zafar quchamiz.
O'yinda bir sir bor, o'q.
Kechikkanga o'rin yo'q».*

She'r aytib bo'linishi bilan o'quvchilar tarqalib, duch kelgan raketalarga tezroq joylashib olishga harakat qiladi. Kechikib qolganlar maydon markazida to'planadi. O'qituvchi natijani e'lon qiladi. Ko'proq parvoz qilganlar g'olib chiqadi (9-rasm). 9-rasm. «Kosmonavtlar».



9-rasm. «Kosmonavtlar»

«Tez yurarlar». Uch komanda bir kishilik alohida qatorlarda saflanadi. Start chizig'idan 15-20 m narida, uchala komandaning ro'parasiga, chizilgan doira ichida gimnastik tayoqcha qo'yilgan. O'qituvchining signaliga ko'ra, har bir qatorning birinchi o'yinchisi start chizig'idan aylanaga yugurib borib, undagi tayoqchaning bir uchini yerga uch marta urib, joyiga qo'yadi-da, start chizig'iga yana yugurib qaytib keladi. Birinchi kelgan bir, ikkinchi, kelgan esa ikki ochko oladi. Keyin ikkinchilar yuguradi va h.k. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi (10-rasm).



10-rasm. «Tez yurarlar»

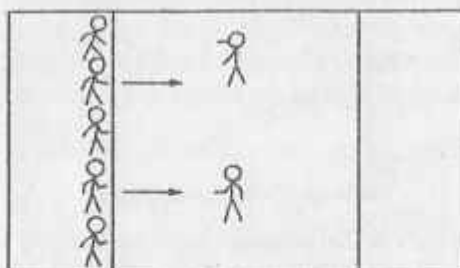
«Ikki sovuq». Zalning qarama-qarshi tomonlarida devordan 2-3 metr narida chiziq bilan qishloqlar uchun joy ajratiladi. Biri qishloq bolalarining yashashi uchun, ikkinchisi esa o'qishi uchun (maktab) xizmat qiladi. Qishloqlar oralig'ida dala joylashgan. «Ikki sovuqdan» boshqa hamma o'yinchilar bir qishloq chizig'i orqasida tura-di. «Sovuqlar» esa dala o'rtasida turgan holda o'yinchilarga muro-jaat qiladi:

*«Biz ikki yosh, navqiron,
Aka-uka pahlavon.
Men – Qizil burun sovuq,
Men – Yashil burun sovuq.
Yo'ldan o'tuvchi chaqqon,
Sizda bormi hech polvon?»*

Bolalar bunga javoban deydi:

*«Biz xatardan qo'rqmaymiz,
Sovuqlardan qo'rqmaymiz».*

Ular shu so'zlarni aytib, boshqa qishloqqa-maktabga yugurib o'tadilar. Yugurib o'tayotganlarni «sovuqlar» tutishga harakat qila-di. Qo'lga tushganlar «muzlatilgan» joyida to'xtashi kerak. Tutil-ganlar sanalib, o'yin davom etadi. 2-3 yugurishdan so'ng «sovuqlar» o'rniga boshqa o'quvchilar o'rtaga tushadi (11-rasm).

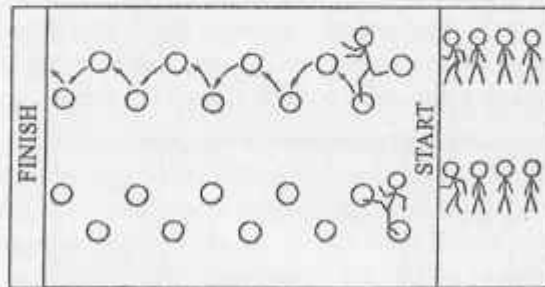


11-rasm. «Ikki sovuq»

BALANDLIK VA UZUNLIKKA TURGAN JOYDAN HAMDA YUGURIB KELIB SAKRAYDIGAN O'YINLAR

Arqoncha ustidan sakrash. Yo'g'on arqoncha yoki shurning ikki uchidan ikki bola ushlab olib, navbat kutib turgan bolalar to-monga bir maromda aylantira boshlaydi. Bolalar arqonchaga tegib ketmasdan navbatma-navbat sakrashi kerak. Arqonchaga kim tegib ketsa, aylantirayotganlarning biri bilan o'rin almashadi.

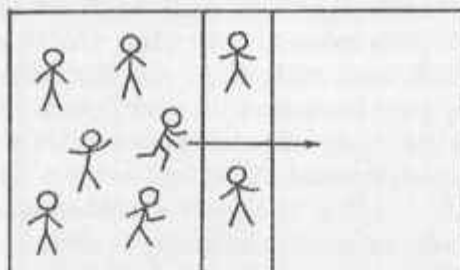
«Do'ngdan-do'ngga». 2-3 komandaga bo'lingan o'quvchilar bir kishilik qatorga saflanib, bir-biriga parallel holda start chizig'i yonida turadi. Start chizig'idan 10-15 m narida finish chizig'i o'tkaziladi. Startdan finishgacha bo'lgan to'g'ri yo'nalishda bir-biridan 70-80 sm oraliqda 10-12 aylana (do'ng) chiziladi. O'qituvchining signali bilan komandalarning birinchi o'yinchilari startdan finishgacha do'ngdan-do'ngga sakrab boradi va qo'llarini yuqoriga ko'taradi. Bu ishni birinchi bajargani o'yinchi o'z komandasi foydasiga bir ochko, ikkinchi bajargani esa ikki ochko oladi. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi (12-rasm). 12-rasm. «Do'ngdan-do'ngga».



12-rasm. «Do'ngdan-do'ngga»

«Zovurdagi bo'ri». Zal o'rtasida bir-biridan 60-70 sm uzoqlikda ikki parallel chiziq o'tkaziladi, u chuqur vazifasini o'taydi. Bir yoki ikkita boshqaruvchilar ya'ni «bo'rilar» chuqurda turadilar. Qolgan o'quvchilar «echkilar» hisoblanadi. Ular zalning bir tomonidagi chiz-iqlarda o'z uylarida bo'ladi. Zalning qarama-qarshi tomonida yaylovni tasvirlaydigan chiziq chiziladi. O'qituvchining signaliga binoan «echki-lar» uylaridan chiqib, chuqurdan sakrab, yaylovga chopib o'tadi. «Bo'rilar» esa ularni tutadi. Har bir yugurishdan so'ng qo'lga tush-

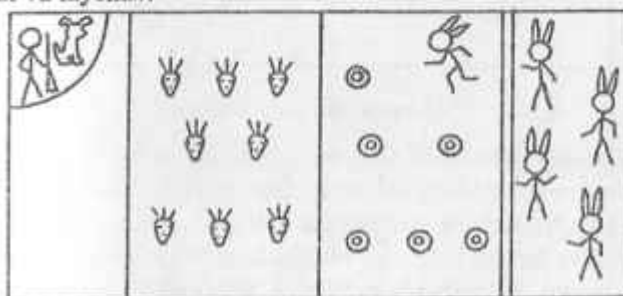
ganlar sanab chiqiladi. Yugurishdan so'ng «bo'rilar» saylanadi. Eng chaqqon o'quvchilar rag'batlantiriladi (13-rasm).



13-rasm. «Zovurdagi bo'ri»

Quyonglar, qorovul va laycha. Maydonchanning bir tomonida to'rtta kvadrat (quyon uyasi), qarama-qarshi tomonida esa yarim aylana (qorovulxonona) chiziladi. Chiziqning shu tomonida «poliz» ajratiladi. Maydonchanning o'rtasidan 25-30 sm balandlikda arqon devor tortiladi. To'rt bo'linmaga bo'lingan «quyonglar» to'rtta kvadrat uylarida joylashadi. «Qorovulxonona»da esa boshqaruvchilar «qorovul» va «laycha» turadi.

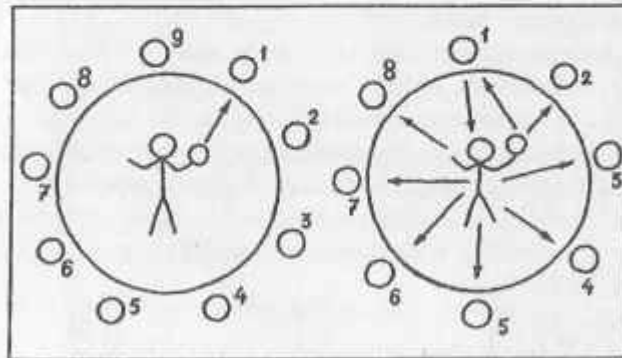
O'qituvchining signaliga ko'ra «quyonglar» o'z uylaridan chiqib, devordan oshib, polizga yopiriladi. O'qituvchi ishorasi bilan qorovul uch marta chapak chaladi: «o'q otadi». Birinchi o'q otishdan so'ng «laycha» bilan birgalikda «quyonglar»ni uylarigacha quvlab boradi. Qo'lga tushganlar sanab chiqilgach, «quyonglar» o'z uylariga, «qorovul» va «laycha» esa qorovulxononaga qaytadi. Boshqaruvchilar almashtirilib, o'yin davom etaveradi (14-rasm). «Quyonglar, qorovul va laycha».



14-rasm. «Quyonglar, qorovul va laycha»

UZOQQA VA NISHONGA ULOQTIRISH O'YINLARI

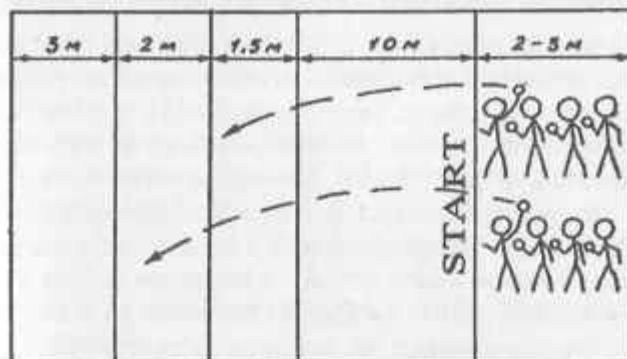
«To'p o'rtadagiga». O'quvchilar qo'l ushlagan holda o'z bo'limlarida alohida aylanalar hosil qiladi. Har bir aylanada 8-10 o'quvchi bo'lishi tavsiya qilinadi. O'yinchilar oralig'i 3-4 qadam. Aylanalarning ichki tomonida chiziq chizilgan bo'lib, o'yinchilar o'yin vaqtida shu chiziq ichiga kirishlari mumkin emas. Aylanalar o'rtasida onaboshilar turadi. Ularning har biri o'z raqamiga ega. Masalan: 1-, 2-, 3- va h.k. O'qituvchi signal berishi bilan onaboshi to'pni 1-o'yinchiga uzatadi va undan qaytib oladi, 2-siga uzatadi va h.k. Onaboshi oxirgi o'yinchidan to'pni olib, uni yuqoriga ko'tarib turadi. Bu o'yin tugaganligini bildiradi. O'qituvchi qaysi aylanadagilar g'olib chiqqanligini e'lon qiladi. Keyin o'yin davom etadi, o'rtaga yangi onaboshi chiqadi. Agar o'yin vaqtida to'p qo'ldan tushib, boshqa tomonga ketib qolsa, to'pni tushirib yuborgan o'yinchi unga yetib olib, to'p bilan o'z o'rniga kelib turishi lozim. Ana shundan keyingina u to'pni onaboshiga uzatishi mumkin. (15-rasm). «To'p o'rtadagiga».



15-rasm. «To'p o'rtadagiga»

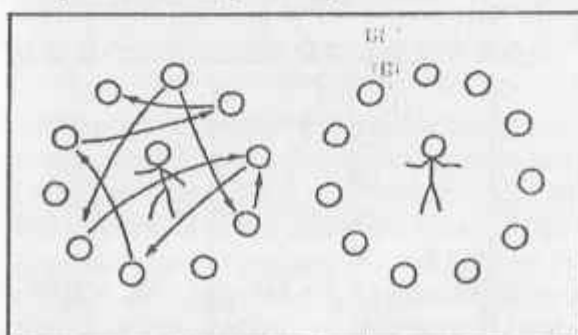
«Kim uzoqqa otadi». O'quvchilar har birida 8-10 tadan o'yinchi bo'lgan 4 ta komandaga bo'linadi. Devordan 2-3 m uzoqlikda zalda start chizig'i chiziladi. Shunga parallel qilib 10 m uzoqlikda chiziq chiziladi va ketma-ket 1,5-2 m orliqdagi 4-5 chiziq chiziladi. Har birida koptok bo'lgan o'yinchilar (4 kishi) start chizig'iga chiqib, koptok otishga shaylanib turadi. Hakamlar boshqalardan uzoqqa ot-

gan o'yinchini, shuningdek, uzoqdagi chiziqqa ko'proq to'p tushirgan komandani aniqlab, o'quvchilarni taqdirlaydi (16-rasm).



16-rasm. «Kim uzoqqa otadi»

«To'pni boshqaruvchiga berma». O'quvchilar qo'l ushlab, aylana hosil qilib turadi. Qo'llarni qo'yib yuborib, 2 qadam orqaga yuradilar. Aylana o'rtasida boshqaruvchi. O'yinchilardan birining qo'lida voleybol to'pi. Signal berilishi bilan o'yinchilar to'pni boshqaruvchi olib qo'ymaydigan darajada bir-birligiga otadi. Boshqaruvchi esa to'pga qo'l tekkizishga harakat qiladi. Agar u to'pga qo'lini tekkiza olsa, aybdor o'yinchi bilan o'z o'rmini almashadi. Boshqaruvchi uzoq vaqtgacha to'pga qo'l tekkiza olmasa, uning yoniga ikkinchi boshqaruvchini qo'yish mumkin. Aylana o'rtasidagi o'yinchilar soni 10-12 nafardan oshmasligi lozim. O'yinchilar ko'p bo'lsa, bir necha aylana hosil qilinishi kerak (17-rasm).

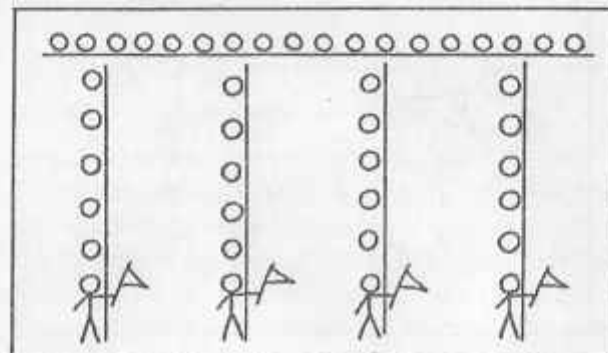


17-rasm. «To'pni boshqaruvchiga berma»

KUZATUVCHANLIK, DIQQATNI, ZAMON VA MAKONDA MO'LLJALGA OLISHNI YAXSHILAYDIGAN O'YINLAR

«**Taqiqlangan harakat**». O'quvchilar orasi ochiq ikki qatorga saflanadi. O'qituvchi o'yinchilarga avvaldan uqtirib qo'ygan taqiqlangan harakatdan tashqari, hamma harakatlarni o'zi bilan birga bajarishni tayinlaydi. Masalan, qo'llarni yelkalariga qo'yish taqiqlangan harakatdir. O'qituvchi turli mashqlarni bajaradi, o'quvchilar esa shu harakatlarni takrorlaydi. Bularni bajarish jaryonida o'qituvchi to'satdan qo'llarni yelkalariga qo'yadi. O'yinchilardan kimki xato qilib, shu harakatni bajarib qo'ysa, u bir qadam oldinga chiqadi. Kim oldinga ko'p qadam qo'ygan bo'lsa, u eng ko'p xato qilgan bo'ladi. Taqiqlagan harakat har mashqdan so'ng almashtirib boriladi. O'yin o'z ichiga turli-tuman harakatlarni oladi.

«**O'z bayroqchalariga**». O'quvchilar bir qatorga saflanib, 4-5 komandaga bo'linadi. Komandada birinchi turgan kapitanlarga turli rangdagi bayroqchalar beriladi. Har bir komanda alohida aylanalar hosil qiladi, ularning o'rtasida kapitanlar turadi. «To'xta!» komandasida esa hamma to'xtaydi, komandani eshitgan joyda ko'zlarini yumib oladi. Shu paytda o'qituvchining ko'rsatmasi bilan komanda kapitanlari o'z o'rinlarini almashib, bayroqchalarni yuqoriga ko'taradi. «O'z bayroqchalariga» komandasi berilgach, hamma o'yinchilar ko'zlarini ochib, o'z bayroqchalari yoniga yugurib boradi, qo'l ushlab, o'z sardorlari atrofida saflanadi. Birinchi saflangan komanda g'olib chiqadi. Keyin esa yangi sardorlar tayinlanib, o'yin davom etadi (18-rasm).



18-rasm. «O'z bayroqchalariga»

«Chavandoz sportchilar». Yerda bir-biridan 1-2 m masofada bo'lgan doira va to'rtburchaklar chiziladi. Ular o'quvchilar soniga qaraganda 3-4 ta kam bo'lishi lozim. O'yinchilar chap yonlari bilan markaz tomon turganlari holda aylana bo'ylab sportchi otlar yurishiga taqlidan harakat qilib yuradi. O'qituvchi quyidagi komandalarni berib boradi:

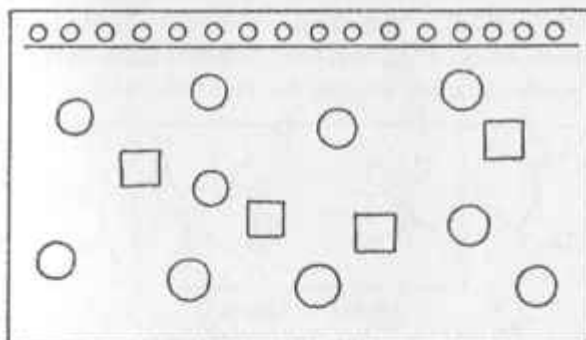
«Otning qadami» – o'yinchilar qo'llarini tirsakdan bukib, kaftlarini pastga qaratib, tizzalarini baland ko'tarib yuradi. Tizzalar kaftlarga tegishi lozim.

«Buriqish» – o'yinchilar orqaga burilib, shu harakatni davom ettiradi.

«Yeldirish» – o'yinchilar oyoq uchlarida, bir-biridan o'zib ketmasdan yuguradi.

«Otning qadami» – yuqoridagi harakat yana qaytariladi.

«O'z joyiga!» – hamma tezda tarqalib, doira yoki to'rtburchak ichiga turib olishga harakat qiladi. Joysiz qolganlar yutqizgan hisoblanadi va jarima ochkosini oladi. O'yin yana davom etadi (19-rasm).



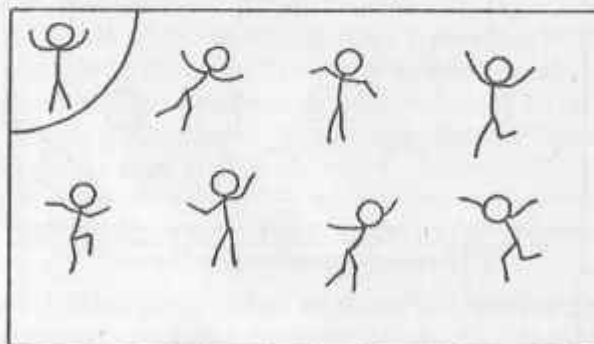
19-rasm. «Chavandoz sportchilar»

«Sinf, rostlan!» O'quvchilar oralari ochiq holda 3-4 qatorda turadi. O'qituvchi «Sinf» so'zi ishlatilsa, hamma o'quvchilar mashqni bajarishlari lozimligini, agar «Sinf» deyilmasa, mashqni bajarmaslik kerakligini uqtiradi. Masalan, o'qituvchi «Sinf, qo'llarni yuqoriga ko'taring» desa, hamma mashqni bajaradi. Keyingi buyruqda o'qituvchi «Sinf» so'zini aytmasdan, «Oyoqni tushiring» deydi. Kimki bu buyruqni bajarib qo'ysa yoki uni bajarishga harakat qilsa, u xatoga yo'l qo'ygan bo'ladi. Bu o'quvchi bir qadam oldinga chiqa-

di, lekin o'yinda ishtirok etadi. O'yinda eng ziyraklik ko'rsatgan o'quvchilar taqdirlanadi.

«Ohista ko'z bog'lash». Hamma o'yinchilar aylana ichida joylashgan bo'ladi. Aylana o'rtasida turadigan boshqaruvchi saylanadi. Uning ko'zlari ro'molcha bilan bog'lanadi. O'qituvchining signaliga ko'ra, u aylanadan chiqmay yugurib, yurganlarni tuta boshlaydi. Bir qancha vaqtdan keyin yangi boshqaruvchi belgilanadi. O'yin davomida bolalar iloji boricha o'zlarini yaxshi tutishga, ohista harakat qilishga intiladi. Aylanadan chiqqanlar jarima ochkosi oladi.

«Boyqushcha». Maydonchada «boyqushcha» yashaydigan uya ajratiladi, qolgan o'yinchilar esa «kapalak», «chigirtka» va «qushchalar» bo'ladi. Ular zal bo'ylab qo'llarini uchayotganday harakat qilib, erkin yugurib yuradi. O'qituvchi «Tun» deganda, hammalari taqqa to'xtab, kapalakning qanot qoqishi, chigirtkaning qo'llariga tayanib turishi singari holatlarni ifodalagancha qimirlamasliklari kerak. Xuddi shu buyruqdan so'ng «boyqushcha» uyasidan chiqib, kim uxlamayotganini ko'radi. Kim qimirlab qolsa, «boyqushcha» uni qo'lidan ushlab, o'z uyasiga olib ketadi. 15 soniyadan so'ng o'qituvchi «kum» deydi. Shunda «boyqushcha» kimni ushlagan bo'lsa, o'sha o'yinchiga jarima ochkosi beriladi (20-rasm).

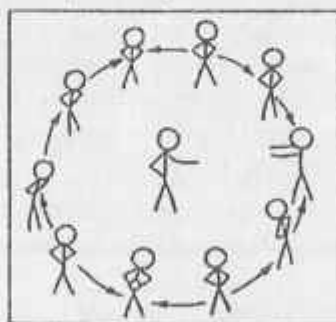


20-rasm. «Boyqushcha»

«Chertki». Ikki tomonga bo'lingan o'yinchilar 10-15 sm oral-
iqda bir-birlariga yuzma-yuz o'tiradi. Ikkala boshqaruvchi o'z
o'yinchilarini qushlar va o'simliklar nomlari bilan chaqiradi. Chek-
ka ko'ra, bir boshqaruvchi o'yinni boshlash huquqini oladi, u raqib
komandadan bir o'yinchining ko'zini ro'molcha bilan bog'lab, o'z

komandasidagilaridan birini yangi nom bilan chaqiradi. U sekingina kelib, ro‘molchaga bir necha marta sekin qo‘l tekizadi va o‘z joyiga qaytadi. Boshqaruvchi ko‘zidan ro‘molchani yechgach, o‘sha o‘yinchi kim yaqinlashganini qidira boshlaydi. Agar topsa, o‘z komandasiga olib keladi, o‘zi raqib komandasiga boradi. Bir komandada 1-2 o‘yinchi qolguncha o‘yin davom etadi.

«To‘pni top». O‘yinchi o‘rtaga qaragan holda aylanada g‘uj bo‘lib turadi. Boshqaruvchi o‘rtada. Hamma bolalar qo‘llarini orqalariga qilib turadi. Ulardan biriga to‘p beriladi. O‘qituvchilar signaliga ko‘ra to‘pni o‘quvchilar bir-birlariga uzatadi. Boshqaruvchi to‘p kimdaligini bilishga intiladi. Goh unga, goh bunga murojaat qilib: «Qo‘lingni ko‘rsat!» deydi. Bu taklifga binoan o‘quvchilar o‘z qo‘llarini oldinga chiqarib ko‘rsatishlari kerak. To‘p kimning qo‘lidaligi ma‘lum bo‘lib qolsa yoki o‘yinchi uni tushirib yuborsa, u o‘rtaga tushadi, uning o‘rnini boshqaruvchi egallaydi. O‘yin davom etadi. O‘yinchi o‘z harakatlarini boshqaruvchiga sezdirmaslikka intilishlari lozim (21-rasm).



21-rasm. «To‘pni top»

«Kimning tovushi, o‘ylab top!» O‘quvchilar aylanaga saflana-di. Ulardan biri aylana o‘rtasida ko‘zini yumib turadi. Rahbar o‘yinchi-lardan biriga «Sakradi-sakradi» deyishi kerakligini uqtirib qo‘yadi. Hamma o‘yinchi-lar aylana bo‘ylab yurib:

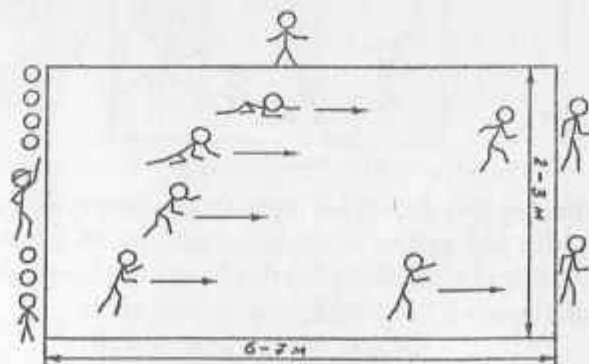
*«Biz hamamiz aylana yasadik,
birdan orqaga burilib sakradik»;*

deydilar va orqaga aylanib sakraydi. Tayinlangan o‘quvchi «Sakra-di-sakradi» deydi. Hamma o‘yinchi-lar: «Kimning tovushi, o‘ylab top!» deydi. O‘rtada turgan o‘yinchi kim so‘zlagani yoki kuyla-

ganini aytishi kerak. Agar boshqaruvchi o'ylab topolmasa, aylana o'rtasida boshqaruvchilikni davom ettiradi. To'g'ri topolsa, o'sha o'yinchi bilan o'rin almashadi.

«Ketdik». O'qituvchi aylanada turgan o'yinchilar o'rtasiga kirib, tana a'zolari (quloq, burun, bosh, oyoq va h.k.) nomini aytib, ushlab ko'rsatadi va shu harakatni bajarishni bolalarga ham taklif etadi. U goho yolg'ondakam harakatlarni ham qiladi: burun deb quloqni ko'rsatadi. Kim shu noto'g'ri harakatni bajarib qo'ysa, u xato qilgan hisoblanib, jarima to'laydi: ashula yoki qo'shiq aytadi.

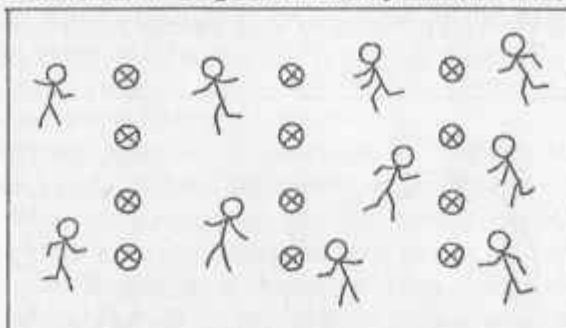
«Hushyor soqchi». Tekis joyda kengligi 2-3 m va uzunligi 6-7 m bo'lgan maydoncha ya'ni chegara chiziladi. Soqchi boshqaruvchi. O'yinchilar maydonchaning bir tomonida, uning tashqarisida turadi. O'qituvchining soqchiga eshitilmaydigan darajadagi signalidan so'ng o'quvchilar maydonchaning u tomoniga sekin o'tishlari yoki sudralib borishlari kerak. Eshitilgan tovushning qaysi tomondan (o'ng yoki chap) kelishiga qarab soqchi o'ng yoki chap qo'lini ko'taradi, tovush har ikki tomondan kelsa, ikkala qo'lini yuqoriga ko'taradi va «To'xta!» buyrug'ini bajarishi lozim bo'lganlarning hammasi o'yindan chiqadi. Barcha o'yinchilar maydonchaning bir tomonidan ikkinchisiga o'tib bo'lganlaridan so'ng o'yin tugaydi. Rahbar qo'lga tushganlarni sanab chiqqach, o'yin yangi soqchi saylash bilan takrorlanaveradi (22-rasm).



22-rasm. «Hushyor soqchi»

«Kim aniq safga turadi». Birinchi signalga ko'ra barcha safdan chiqib, har tomonga tarqaladi va bir-birlariga tegmasdan erkin harakat qila boshlaydi. Ikkinchi signalga ko'ra o'quvchilar avvalgi

o'rinlariga quyidagi qoidalarga rioya qilgan holda saflanadi: 1. Bo'y-bo'yi bilan aniq turish. 2. Bir-biriga tegmay, orani ochiq saqlash. 3. Oyoqlarni tekislash. 4. To'g'ri turishni bajarish (23-rasm).

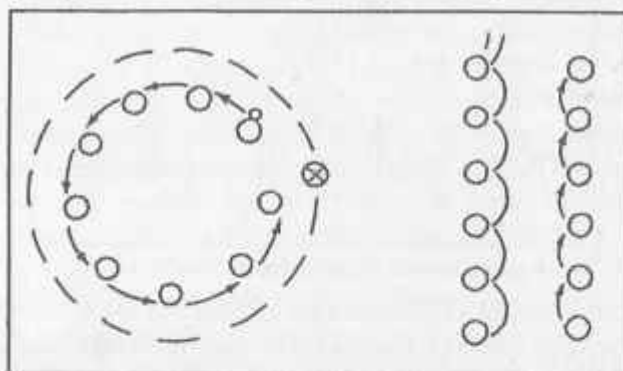


23-rasm. «Kim aniq safga turadi»

«Quruvchilar». O'quvchilar bir kishilik 3 ta qatorga saflanadi. Har qaysi qator qurilish brigadasi, har bir quruvchida tayoqcha bo'ladi. O'yin boshlanishidan oldin har bir brigada ro'parasida kartondan yasalgan uchburchak, guruhlarning shakllari va qurilish ishlari bilan shug'ullanadigan joylari belgilab chiqiladi. Birinchi signalga ko'ra, hamma erkin o'ynaydi yoki tayoqchalar bilan mashqlar bajaradi. Ikkinchi signalda esa guruh a'zolari o'z qurilish joylariga kelib, qo'yilgan shakllarni ko'zdan kechiradi va tayoqchalardan shu shakllarni yasaydi. Ishni tugatib, qurilish maydonini berkitgan holda saflanadi. Boshqalarga nisbatan tez va soz ish bajargan brigada g'olib bo'ladi.

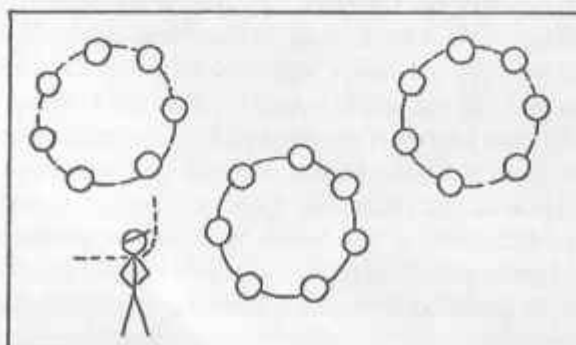
«To'p qo'shniga». *I variant.* O'yinchilar bir-biridan 3 qadam uzoqlikda turib aylana hosil qiladi, onaboshi esa aylana tashqarisida yuradi. O'yinchilardan birida basketbol to'pi bor. O'qituvchining signali bo'yicha to'pni ushlab turgan o'yinchi uni yonidagi sherigiga uzatadi, u esa keyingi o'yinchiga va h.k. Onaboshi aylanaga kirmagan holda to'pga yetib olishga va unga qo'l tegizishga harakat qiladi. Agar u to'pga yetib olib, unga qo'l tegizsa, o'yinchi bilan o'z o'mini almashadi. O'yin davom etadi. To'p egallagan o'yinchi yonidagisi qolib, undan narigi sherigiga to'p uzatishi mumkin emas. *II variant.* O'quvchilar ikki qadam oraliqda bir-biriga qaragan holda qatorlarga saflanadi. Birinchi turgan o'yinchilarda voleybol to'pi bo'lib, ular o'qituvchining signaliga binoan to'pni yonidagilarga

uzatadi, ikkinchilar uchinchilariga va h.k. Qator oxiridagi o'yinchilar to'pni olgach, uni yerga uradi, so'ng ilib olib, sheriklariga qaytarib uzatadi. To'p birinchi turgan o'yinchilarga yetib kelgandan so'ng ular to'pni yuqoriga ko'taradi. O'yinni birinchi bo'lib tamomlaganlarga yutuq ochkosi beriladi. O'yin davom etadi (24-25-rasm).



24-25-rasm. «To'p qo'shniga» o'yini

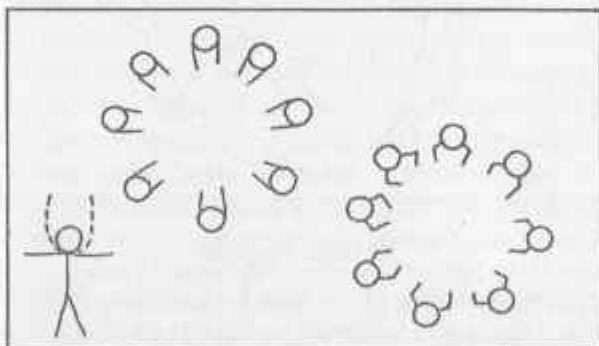
«Kim avval payqaydi». O'yinchilar 3 aylanaga saflanadi. 1-ko'rsatish signali (o'qituvchi o'ng qo'lini yuqoriga ko'taradi) bo'yicha o'quvchilar zal bo'ylab erkin harakat qilib yuradi. 2-ko'rsatish signali (qo'llar orqada) bo'yicha esa o'z aylanalariga qaytadan tez saflanadi. Aylanani birinchi hosil qilgan o'yinchilar g'olib chiqqan hisoblanadi. Keyinchalik, bu o'yinni qatorlarda ham o'tkazish mumkin (26-rasm).



26-rasm. «Kim avval payqaydi»

«Signalni eshit». Sinf o'quvchilari aylana bo'ylab harakat qiladi. O'qituvchi bitta chapak chalganda hamma o'quvchilar qo'llarini belga qo'yadi, ikkita chapak chalganda qo'llarini pastga tushiradi, uch marta chapak chalganda esa qo'llarini oldinga uzatadi. Yanglishgan o'quvchilar qator oxiriga o'tib, o'yinda yana qatnasha boshlaydi. Keyingi mashqlar o'zgartirilib boriladi. Qatorda o'z o'rnini tark etmagan o'quvchilar g'olib hisoblanadi.

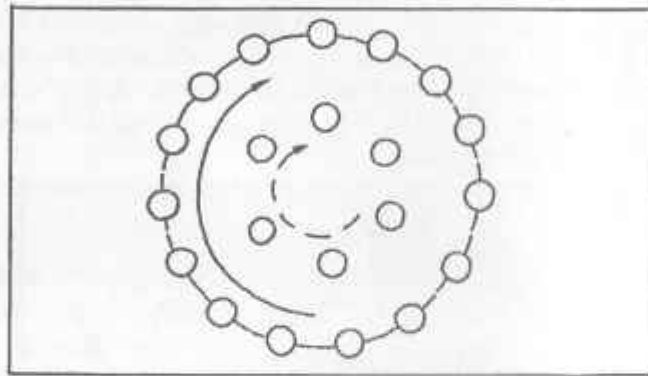
«Shunday ham...». O'quvchilar bir qatorga saflanadi. O'qituvchi turli harakatlar qilib, «Shunday» deydi. O'quvchilar harakatlarni takrorlaydi. Agar o'qituvchi turli harakatlarni bajara turib «shunday ham» desa, o'yinchilardan hech kim bu harakatni bajar-masligi kerak. Xato qilgan o'quvchi bir qadam oldinga o'tib, yana o'yinda ishtirok etadi. O'yin oxirida o'z o'rnida qolgan o'quvchilar g'olib hisoblanadi. O'yin uchun tinchlantiruvchi, chuqur nafas olishni ta'minlovchi, asosan qo'l va oyoq harakatlariga doir mashqlar tanlab olinadi (27-28-rasm).



27-28-rasm. «Shunday ham...» o'yini

«Qopqon». O'quvchilar bir-birining ichida joylashgan 2 aylana hosil qiladilar. 6-8 o'yinchi ichki aylanada turadi, bular sichqonlar vazifasini o'taydi, 18-15 o'yinchi qopqon rovida bo'lib, tashqi aylanaga saflanadilar. Ikkala aylanadagilar ham qo'l ushlashib turadilar. O'qituvchining birinchi signali – qo'llar belda bo'lgan holatda ichki aylana chap tomonga, tashqi aylana esa o'ng tomonga yon bilan yura boshlaydi. Ikkinchi signal – qo'llar oldinga uzatilganda tashqi doira yurishdan to'xtaydi va o'yinchilar qo'llarini yuqoriga ko'taradilar, bu esa qopqon ochilganini bildiradi. Bundan foydalan-

gan sichqonlar aylanadan tashqariga va ichkariga o'tib bemaol o'ynay beradilar. Uchinchi signal 2 marta oldinga chapak chalinganda qopqon bekiladi, tashqi aylanadagi o'yinchilar qo'llarini tushirib, cho'qqaygan holda o'tiradilar. Shu vaqtda aylana ichida qolgan sichqonlar tutilgan hisoblanadi. Ular tashqi aylanadagi o'yinchilarga qo'shilib, aylanani kengaytiradilar. Tutilmay qolgan sichqonlar yana ichki aylanaga to'planadilar. O'yin 2-3 o'yinchi tutilmay qolguncha davom ettiriladi. Qo'lga tushmagan o'quvchilar rag'batlantiriladi. Hamma o'yinchilar sichqonlar rolida bo'lib ko'rishlari lozim (29-rasm).

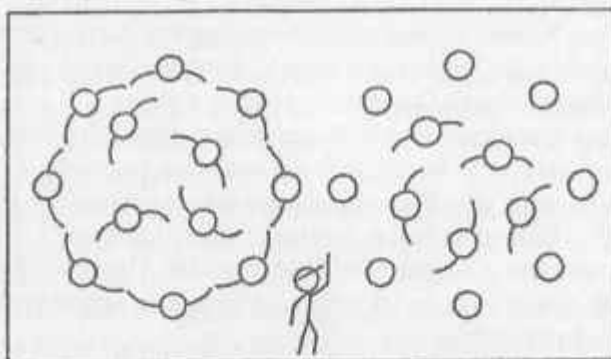


29-rasm. «Qopqon»

«Qushlar va katak». O'yinchilar 8-10 kishidan iborat aylanalar yasaydilar. Ularda qo'l ushlab turadilar (bu katakni bildiradi)

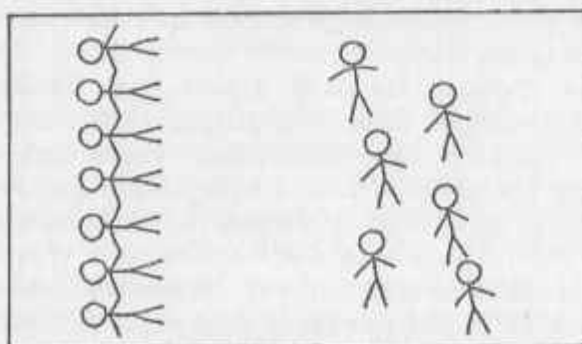
Qolgan o'quvchilar qushlarni ifodalaydilar. Ular qushlarning qanot qoqishlariga o'xshatib harakat qilgan holda aylanalar atrofida erkin yuradilar. O'qituvchi birinchi signal – o'ng qo'lini ko'targanda, katak hosil qilib turgan o'yinchilar qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. Ikkinchi signal – o'ng qo'l tushirilgandan so'ng aylanalar atrofida yurgan qushlar qafasga kirib, unda o'ynab, qaytib chiqa boshlaydilar. Uchinchi signal o'qituvchi bir qadam oldinga yurganda katak eshiklari berkiladi. Ya'ni aylanalar hosil qilib turgan o'yinchilar cho'qqayib o'tirib, qo'llarini pastga tushiradilar. Shu vaqtda katak ichida qolgan qushlar tutilgan hisoblanadilar va katak hosil qilib turgan o'yinchilarga qo'shiladilar, katak kengayadi, o'yin davom

etadi. Qushlar bilan katak hosil qilganlar keyinchalik o'z o'rinlarini almashadilar (30-rasm).



30-rasm. «Qushlar va katak»

«Chetan devor». Bir-biridan 8-10 m narida ikki qatorga saflanadilar. Ular bir-biriga qatorlarda qo'llarini chalkashtirib chetan devor hosil qilib turadilar. Doiraning sekin sadosi ostida qatorlardan biri qarshisiga uch qadam olg'a chiqadi va doiraning balandroq ohangi ostida oyoqlarini qo'shimcha qo'yib, yarim o'tirgan holda boshini oldinga-chapga yengil egib, keyin uch qadam orqaga yuradilar, boshni o'ngga-oldinga eggan holda harakatni to'xtatib, qo'llarini pastga tushiradilar. Harakat boshqatdan takrorlanadi. So'ngra doira ohangiga moslashib, erkin harakat qilinadi. Doira sadosi tingach, o'z joylariga kelib yana «Chetan devor» hosil qiladilar. O'yin davomida mashqni kim to'g'ri va tezroq bajarishi hisobga olinadi (31-rasm).



31-rasm. «Chetan devor»

II SINFNING I CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Suhbat: «2-sinf o'quvchilarining kun tartibi hamda dam olish tartibi». Bo'linmalar bo'yicha 4 qatorga saflanish. «O'z bayroqchalariga» o'yini. O'quvchilar istagan o'yinlar.

2-dars. Qatorga saflanish. Yugurish bilan almashib yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Oyoq uchlarida yugurish. «O'z bayroqchalariga» o'yini. Har uchinchi sanoqda chapak chalib yurish.

3-dars. Qatorga saflanish. «Birinchi-ikkinchi» sanog'i. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Yurish va yugurish. Qisqa sakragichdan sakrash. «Baqa bilan laylak» o'yini. Birinchi va uchinchi sanoqda chapak chalib yurish.

4-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Gimnastik tayoqchalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. «Haykaltarosh» o'yini. Yurish.

5-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Gimnastik tayoqchalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Do'ngdan-do'ngga sakrash. Koptoklar bilan mashqlar. «Kim uzoqqa otadi?» o'yini. Yurish.

6-dars. Gimnastik tayoqchalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Do'ngdan-do'ngga sakrash uchun baho qo'yish. Koptokni nishonga otish. «Oq ayiqlar» o'yini.

7-dars. Sekinlanish va tezlanish bilan yurish, oyoq uchlarida yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Ikki oyoqda 20 marta sakrash. «Bo'ron» o'yini. Har qadamda chapak chalib yurish.

8-dars. Qatorga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Koptoklarni nishonga otish. «Baqa bilan laylak» o'yini. Arqoncha ustidan sakrash. Yurish.

9-dars. «Do'ng»lardan sakrab, aylanib o'tish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Koptoklarni nishonga otish. «Kim uzoqqa otadi?» o'yini. Birinchi va uchinchi sanoqda chapak chalib yurish.

10-dars. Sekinlanish va tezlanish bilan yurish, yugurish. 4 kishilik qatorlarga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar baho qo'yish. Yo'lakchalarda oyoq uchlarida yurish. Qisqa sakragichdan sakrash. «Kartoshka ekish» va «Bo'ron» o'yinlari.

11-dars. Bir kishilik qatordan aylanaga saflanish. Koptoklar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash. «Tez saflan!» o'yini. Yurish.

12-dars. Qatorga saflanish. «Qadamlab marsh!» buyrug'ini bajarish. Aylanaga qayta saflanish. Koptoklar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Koptokni uzoqlikka otish. «Quyonglar, qorovul va laycha» o'yini. Yurish. Uyga vazifa.

13-dars. Tartib bo'yicha sanash. Yurish hamda yugurish. Qopchiqlar bilan mashqlar, koptoklar bilan mashqlar. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash uchun baho qo'yish. «Tez saflan!» o'yini. Turli mashqlar bajarib yurish.

14-dars. O'ng va chapga burilish. 4 qatorga qayta saflanish. Qopchiqlar bilan mashqlar. Koptokni uzoqlikka otish. «Haykaltarosh» o'yini. Yurish.

15-dars. Qator saflanish. Turgan joyda burilish. Harakatdagi qatorda mashqlar bajarish. Koptokni uzoqlikka otish. «Bo'ron» o'yini. Chapak chalib yurish.

16-dars. Yugurish bilan yurish. Harakatlanayotgan qatorda mashqlar bajarish. Koptokni uzoqqa otish, baho qo'yish. «Baq bilan laylak» o'yini. Yugurish.

17-dars. Yugurish bilan almashib yurish. Koptoklar bilan mashqlar bajarish. Koptokni uzoqlikka otish. «Suvdan o'tish» o'yini. Yurish.

18-dars. Suhbat: «Chorak yakunlari, o'zlashtirish va davomat». O'quvchilar xohishiga ko'ra o'yinlar.

II SINFNING II CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Bir qatordan ikki qatorga saflanish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Chuqurlikka sakrash. Tirmashish va oshib o'tish. Gimnastik skameykadan gimnastik devorga chiqish. «Oq ayiqlar» o'yini. Yurish.

2-dars. Oyoq uchlarida yurish va yugurish. Ikki qatorga qayta saflanish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Chuqurlikka sakrash. Gimnastik devorga tik holatda tirmashib chiqish. «Kim uzoqqa otadi?» o'yini. Yonga qo'shimcha qadam qo'yish bilan yurish.

3-dars. Balandga osib qo'yilgan lentalarga qo'l tekkizilib sakrab yurish. Bir kishilik qatorda yurish davomida mashqlar. Tizzalarni baland ko'tarib yurish. «Tez saflanish» o'yini. Aylanaga saflanish. Raqs mashqlari, orqaga qo'shimcha qadam qo'yish.

4-dars. Balandga osib qo'yilgan lentalarga qo'l tekkizib yurish.

Bir kishilik qatorda yurish mobaynidagi mashqlar. Birinchi va ikkinchi usul bilan gimnastik skameykadan oshib o'tish. «Bo'ron» va «Oq ayiqlar» o'yinlari. Sekinlashish va tezlashish bilan yurish.

5-dars. Oyoqni qo'shimcha qadam bilan navbatlashtirib yurish. Aylanaga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Yakkacho'pdan minib tayangan holda oshib o'tish. Chuqurlikka sakrash, «Doiraga tushirish» o'yini. Sekinlashish va tezlashish bilan yurish.

6-dars. Yerda yotgan arqoncha ustida harakat qilib yurish. Bo'linmalardan 4 kishilik qatorga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash va chuqurlikka sakrash. «Doira tushirish» o'yini. Yurish: 8 qadam oyoq uchlarida, 8 qadam odatdagidek.

7-dars. Yerda yotgan arqoncha ustida harakat qilib yurish. Koptoklar bilan mashqlar. Oshib o'tish. Akrobatika: o'tirish, yarim o'tirish, yotish holatidagi guruhlanish. «O'z bayroqchalariga» va «Suvdan o'tish» o'yinlari. Har qadamda chapak chalib yurish.

8-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Aylanaga saflanish. Koptoklar bilan mashqlar. Akrobatika: oldinga va orqaga og'irlikni solish. To'plar bilan mashqlar. «Bo'ron» o'yini. Yurish: har 4 qadamda qo'llar holatini almashtirish.

9-dars. Qomatni to'g'ri saqlab yurish. 4 ta siyrak qatorga saflanish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Muvozanatni saqlash va akrobatika. «Tez saflan» o'yini. Raqs mashqlari: oldinga, orqaga qo'shimcha qadam qo'yish. Turgan joyda yurish.

10-dars. Oyoq uchlarida yurish, yengil yugurish. Do'pillatib qadam tashlash. 4 ta siyrak qatorga qayta saflanish. Qopchiqlar bilan mashqlar. Akrobatika – 2 va 1 tizzaga tayanib turish holatida og'irlikni yonga solish. To'plar bilan mashqlar. Yurish.

11-dars. Raqs mashqlari, yon tomonga do'pillatib qadam boshish. Aylanaga saflanish. Qopchiqlar bilan mashqlar. Muvozanatni saqlash skameyka ustida oyoqlarni ko'tarib, tizzalar ostida chapak chalib yurish. To'plar bilan mashqlar. «Yashiringan koptoklar» o'yini. Birinchi va uchinchi sanoqda chapak chalish.

12-dars. Yurish – har 4 qadamda qo'llar holatini almashtirish. Oyoq uchlarida yugurish. Qisqa sakragichlar bilan mashqlar. Akrobatika – 2 tizzaga tayanib turish holatidan 1 tizzaga og'irlikni sol-

ish. «To'pni oshirish» o'yini. Yon tomonga do'pillatib qadam bosish. «Kartoshka ekish» o'yini.

13-dars. Har 4 qadamdan so'ng qo'llar holatini almashtirib yurish. Aylanaga qayta saflanish. Qisqa sakragichlar bilan mashqlar qilish. To'siqlardan o'tish. Turgan joyda 5 marta sakrash. 5-6 m oldinga harakat qilgan holda qisqa sakragichdan sakrash. «To'pni oshirish» o'yini. Sekinlashish va tezlashish bilan yurish.

14-dars. Suhbat: «Ikkinchi chorak yakuni». Ta'til kunlari uchun uyga vazifa. O'quvchilar tanlagan o'yinlar. Har qadamda chapak chalib yurish.

II SINFNING III CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Yurish bilan almashib yurish. «Birinchi – ikkinchi» sanog'ida 2 qatorga qayta saflanish. 4-kompleks mashqlari. Akrobatika – turli holatda old-orqa tomonga dumalash. «Yashiringan koptoklar» o'yini. Bir kishilik qatorda tomonlarni o'zgartirib yurish.

2-dars. Polda yotgan arqoncha ustida harakat qilib yurish. Yurish bilan almashib yugurish. 5-kompleks mashqlari. Akrobatika – zich guruhni saqlagan holda bosh tegmay oldinga do'mbaloq oshish. To'plar bilan mashqlar. «To'pni oshirish» o'yini. Yurish.

3-dars. Bir kishilik qatorda yurish. «Suvdan o'tish» o'yini. 4 kishilik qatorga qayta saflanish. 5-kompleks mashqlari. Akrobatika – takrorlash, old va orqa tomonga yumalab o'tirib tayanish. Turgan joyda uzunlikka sakrash. O'ng va chap yon oyoq bilan yurish.

4-dars. Oyoq uchlarida yurish, yengil yugurish. Qo'shimcha qadam bilan yurish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Akrobatika – o'tirib cho'qqayib, orqa va old tomonga yumalash, oldinga do'mbaloq oshish, bosh ustida chapak chalish. Turgan joydan uzunlikka sakrash. «Bo'ron» va «Baqqa bilan laylak» o'yinlari. Har qadamda o'quvchilar o'zi sanagan holda chapak chalib yurishi.

5-dars. Eni 20 sm yo'lakchalarda oyoq uchlarida yurish. Tobora tezlashish bilan yugurish. «Suvdan o'tish» o'yini. Koptoklar bilan mashqlar. Koptokni devorga otib ilib olish. Turgan joyidan uzunlikka sakrash. Aylana bo'ylab yurish.

6-dars. Osoyishta yurish. Yurish bilan almashib yugurish. 4 ta siyrak qatorga qayta saflanish. Koptoklar bilan mashqlar, koptokni devorga otib ilib olish. Turgan joydan uzunlikka ketma-ket sakrash. «Haykaltarosh» va «Mergan ovchi» o'yinlari. Yurish va oyoq uchlariida yugurish. Chapak chalib yurish.

7-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Taqlid qilish mashqlari. Bir kishilik qatorda yurish davomidagi mashqlar. Koptok yerga va devorga urilgandan so'ng uzoqqa borish musobaqasi. Turgan joydan uzunlikka sakrash. «Mergan ovchi» o'yini. To'satdan to'xtash bilan yurish.

8-dars. 4 ta siyrak qatorga saflanish. «Sinf, rostlan!» o'yinini o'tkazish davomida mashqlar bajarish. Arqoncha, to'shak, koptok, chambarak, sakragich kabi to'siqlardan o'tib yurish. To'plar bilan mashqlar. 2 qatorda to'pni bir-biriga otish. «Kim uzoqqa otadi?» o'yini. Tez va sekin sur'at bilan yurish.

9-dars. Bir kishilik qatorda yurish. Yugurish. Raqs mashqlari-aylanaga saflanib, qo'llarni ushlagan holda chap tomonga qo'shimcha qadam qo'yish bilan harakat qilish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Arqoncha, to'shak, koptok, chambarak, sakragich kabi to'siqlardan o'tib yurish. «Suvdan o'tish» va «Tez saflan!» o'yinlari.

10-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Oyoqlar tashqi va ichki yonlarida yurish. 4 ta siyrak qatorga saflanish. Qisqa sakragichlar bilan mashqlar. To'siqlardan o'tish-takrorlash (2 davrada): 1 davra 8-dars mashqlari, 2 davra 9-dars mashqlari bo'yicha. «Sinf, rostlan!» o'yini. Ayrim masofani qancha vaqtda bosib o'tishni belgilashga oid yurish.

11-dars. Aylanib yurish. Arqoncha ustidan yurish. 4 kishilik qatorlarga qayta saflanish. Qisqa sakragichlar bilan mashqlar. Yakkacho'p ustida muvozanatni saqlash mashqlari. To'siqlardan o'tish-musobaqa. «Mergan ovchi» o'yini. Ilon iziga o'xshatib yurish.

12-dars. Sakrash bilan almashib yurish. Sakrab lentalarga qo'l tegizib yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash, yakkacho'p ustida chap va o'ng tomonlarga qo'shimcha qadam bilan yurish. Tirmashish va oshib o'tish, gimnastik devor bo'ylab yuqoriga va pastga tirmashish, yon tomonga oshib o'tish. «Tulki bilan na'matak» o'yini. Qo'shimcha qadam bilan yurish.

13-dars. Oyoq uchlarida va tovonlarda yurish. Bir kishilik qatordan aylanaga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash – takrorlash (yakka-cho'p va skameykada). Akrobatika – o'tirib cho'qayishdan yana o'tirib cho'qqayish holatigacha, oldinga do'mbaloq oshish. «Mergan ovchi» va «Haykaltarosh» o'yinlari. Chapak chalib yurish.

14-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Chap va o'ng yon bilan yurish. «Tulki bilan na'matak» o'yini. 4 kishilik qatorga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash – skameyka hamda yakkacho'p. To'plar bilan mashqlar. «Kartoshka ekish» o'yini. Yurish.

15-dars. Qo'shimcha qadam bilan yurish. Aylanaga qayta saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. Akrobatika – chordona qurib o'tirgan holatda qo'llarga tayanib turish. Muvozanatni saqlash mashqlari uchun baho qo'yish. «Baqa bilan laylak» o'yini. Taqlid qilish mashqlari.

16-dars. Tizzalarni baland ko'tarib yurish. Yengil yugurish. 4 ta siyrak qatorga saflanish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. 30 m ga yugurish. «Mergan ovchi» o'yini. Qadamlar uzunligi va tezligini o'zgartirib yurish.

17-dars. Sakrab yurish. Yurish bilan almashib yugurish. 4 ta siyrak qatorga saflanish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. 30 m ga yugurish. Koptok otish va ilib olish mashqlari. «Doiraga tushirish» o'yini. Yurish.

18-dars. «Tulki bilan na'matak» o'yini. 4 kishilik qatorga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Turgan joyda yurish hamda yugurish. Koptokni uzoqlikka otish. 80 m masofani ko'rsatilgan vaqt ichida bosib o'tish. «Mergan ovchi» o'yini.

19-dars. Yurish bilan almashib yugurish. To'satdan to'xtash bilan yurish. 4 ta siyrak qatorga saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Koptokni to'siqdan oshirib, uzoqlikka otish uchun baho qo'yish. 30 m ga yugurish. «Baqa bilan laylak» o'yini. 30-35 sm balandlikda tarang tortilgan arqonchadan sakrab, tez va sekin sur'at bilan yurish.

20-dars. 4 ta siyrak qatorga saflanish. Tomonlarni o'zgartirib, oyoq uchlarida yurish, tovonlarda yurish. Erkin besh minutlik. Yurish bilan almashib yugurish. Akrobatika – oldinga do'mbaloq osh-

ish (ikki joyda va ketma-ket). Koptoklar bilan mashqlar. Osoyishta yurish.

21-dars. Taqlid qilish mashqlari. O'ng va chap yon bilan yurish. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish. «Sinf, rostlan!» o'yinini o'tkazish davomida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash va akrobatika – chuqurlikka sakrab, oldinga 2 marta do'mbaloq oshish. «Ovchilar» o'yini. Oyoq uchlarida yurish.

2-dars. Suhbat – uchinchi chorak yakunlari haqida. Erkin besh minutlik. O'quvchilar xohishiga ko'ra o'yinlar. Oyoq uchlarida yurish. Uyga vazifa.

II SINFNING IV CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Bir kishilik qatorda shaxdam qadam tashlab yurish. Aylanada chap va o'ng yon bilan yugurish. 1 va 2 qatorga saflanish. To'ldirma to'plar bilan mashqlar. Balandlikdan yerga sakrab tushish. «Qutqarib ol» o'yini. Tomonlarni o'zgartirib yurish.

2-dars. Qatorda «Birinchi-ikkinchi»ga sanab, ikki qatorga saflanish. «Tekislan!», «Erkin!» buyruqlarining bajarilishi. Turgan joyda sakrash. Bayroqchalar bilan mashqlar. Balandlikdan yerga sakrab tushish. 4 kishilik qatorlarga saflanish. 30 m masofaga tez yugurish. «Suvdan o'tish» o'yini. Chapak chalib yurish. Uyga vazifa.

3-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Oldinga sakrab-yugurish. «Tulki bilan na'matak» o'yini. To'ldirma to'plar bilan mashqlar. Turgan joydan uzunlikka sakrash. 30 m masofaga tez yugurish. Koptokni nishonga otish. Tomonlarni o'zgartirib yurish.

4-dars. Saflanish mashqlarini takrorlash. Qatorda yuraturib, mashqlar bajarish. Oyoq uchlarida yugurish. Bayroqchalar bilan mashqlar. «Qutqarib ol» o'yini. Koptoklarni devordagi doirachalarga otish. Turgan joydan uzunlikka sakrash. Chordona qurib o'tirgan holatda qo'llarga tayanib turish. Odatdagicha yurish.

5-dars. Yurish. Oyoq uchlarida yugurish. Bir kishilik qatorda yurish davomida mashqlar bajarish. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash. Koptoklarni nishonga otish uchun baho qo'yish. «Yashiringan koptoklar» o'yini. Terib qo'yilgan to'ldirma to'plar ustidan sakrab o'tib borish.

6-dars. Oyoq uchlarida yurish. O'ng va chap yon bilan yugurish. «O'z bayroqchalariga» hamda «Bo'ron» o'yinlari. 10-15 m va 30 m ga yugurish. Balandlikka sakrash (ketma-ket ikki joyda). Har turli shakllar hosil qilib yurish.

7-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Do'ngdan-do'ngga sakrab yurish. Qopchiqlar bilan mashqlar. Bir qatordan ikki qatorga saflanish. Bir oyoqda depsinib sakrab, 180° ga (yarim doira) aylanish. Uzunlikka sakrash bo'yicha estafeta o'tkazish. Tizzalarni baland ko'tarib yurish. Uyga vazifa.

8-dars. Yo'lakchalarda yurish. Taqlid qilish mashqlari. Oyoq uchlarida yengil yugurish. Chapak chalib yurish. «Mergan ovchi» va «Qutqarib ol» o'yinlari. Koptokni nishonga otish, masofa ixtiyoriy. Oyoq uchini tashqariga burib yurish. Har birinchi sanoqda balandga sakrab yurish.

9-dars. Oyoq uchlarida yurish va yugurish. Do'ngdan-do'ngga sakrab yurish va yugurish. Qopchiqlar bilan mashqlar. Osib qo'yilgan lentachalarga qo'l tekkizish uchun sakrab yurish. Balandlikka sakrab, yerga yumshoq tushish. To'siqlar ustidan sakrab yugurish. «Oq ay-iqlar» o'yini. Har birinchi sanoqda chapak chalib yurish.

10-dars. Qo'l ushlagan holatda 2 aylana hosil qilish, yurish va yugurish. Tizzalarni baland ko'tarib yurish. To'plar bilan mashqlar. Balandlikka sakrash uchun baho qo'yish. «Tulki bilan na'matak» o'yini. Bir oyoqda depsinib sakrab, 180° ga aylanish. Oyoq uchlarida yurish.

11-dars. Yurish bilan yugurish. Do'ngdan-do'ngga sakrab yugurish. Turgan joyda ikki oyoqda 30 marta sakrash. To'plar bilan mashqlar. 30 m ga tez yugurish. Uzunlikka sakrash bo'yicha estafeta o'tkazish. «To'pni oshirish» o'yini. Tomonlarni o'zgartirib har to'rtinchi sanoqda chapak chalib yurish.

12-dars. «Tarqal!», «Saflan!» buyruqlarining bajarilishi. Qatorlarga tez saflanish. Taqlid qilish mashqlari. Yengil yurish va yugurish. «Qutqarib ol» o'yini. 30 m ga tez yugurish uchun baho qo'yish. Koptoklar bilan mashqlar. To'ldirma to'plar ustida sakrab o'tib borish.

13-dars. O'yinlar darsi. «Kartoshka ekish», «Ovchilar», «Yashirangan koptoklar», «Suvdan o'tish», «Qutqarib ol» o'yinlari.

14-dars. Sakrab-sakrab yugurish. Oyoqlar tagining tashqari yonlarida yurish. Qisqa sakragichlar bilan erkin mashqlar. Turgan joy-

dan uzunlikka sakrash uchun baho qo'yish. To'siqlardan oshib sakrab-sakrab yugurish. «Qaldirg'och» holatini bajarish. «Ovchilar» o'yini. Tomonlarni o'zgartirib yurish.

15-dars. Taqlid qilish mashqlarini bajarib yurish. Do'ngdan-do'ngga sakrab yugurish. «Qaldirg'och» holati. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Lentaga, halqachaga va tayoqchalarga qo'l tekizish uchun bir oyoqda deysinib sakrash. O'ng va chap yon bilan yurish.

16-dars. O'yinlar darsi. «Haykaltarosh», «Tez saflan», «Tulki bilan na'matak», «Ovchilar», «To'p qo'shniga» o'yinlari.

17-dars. Aylanalarda o'ng va chap tomonlarga sakrab-sakrab yurish. Oyoq uchlarida yugurish. Tovonlarda yurish. Yugurib kelib, balandlikka sakrash. «To'p qo'shniga» o'yinini musobaqa shaklida o'tkazish. Diqqatni rivojlantirishga oid mashqlar.

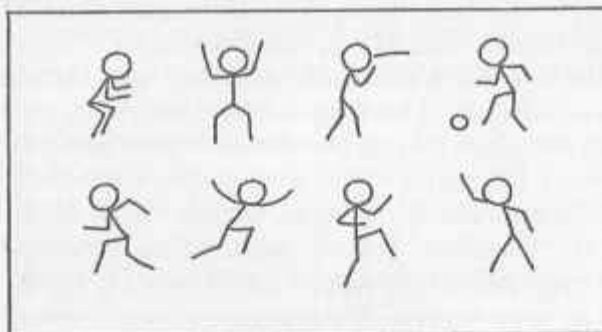
18-dars. Suhbat: chorak va o'quv yilining yakunlari, yoz kunlari uchun uyga vazifalar. O'quvchilar tanlagan o'yinlar.

HARAKATLI O'YINLAR

«Haykaltarosh». Avval, haykaltarosh kim ekanligini o'quvchilardan so'rab, «haykaltarosh» lug'aviy so'zi ma'nosini aniqlashtirish zarur. O'quvchilardan yuguruvchilar, bokschilar, futbolchilar, basketbolchilar, suzuvchilar qanday musobaqalashishi, qanday harakat qilishini ko'rgan-ko'rmaganliklari so'rab aniqlangach, o'qituvchi har bir o'quvchiga o'zi istagan sportchi haykalini ifodalashni topshiradi. Haykal yurmasligi, qimirlamasligi zarurligi uqtiriladi. O'quvchilardan biri haykaltarosh bo'ladi.

Haykaltarosh birdan «Uxlab qoladi» ya'ni ko'zini bekitadi. Shu paytda ajoyib hodisa ro'y beradi, haykallarga jon kiradi: yuguruvchi yugurib ketadi, basketbolchi shchit tomon to'p irg'itadi, futbolchi darvoza tomon to'p tepadi, bokschi mashq qiladi va h.k. O'qituvchi signal bergandan so'ng haykaltarosh uyg'onadi. Haykallar esa turgan yerlarida to'xtab, «qotib» qoladilar. Haykaltarosh haykallarning o'rni nima uchun o'zgarib qolgan ekan, deb hayron bo'ladi. O'yin davom etadi (32-rasm).

«Ovchilar». O'yinni olib borish uchun 2-3 onaboshi ovchilar tayinlanadi. Har bir onaboshining qo'lida bittadan to'p bo'ladi. Qolgan

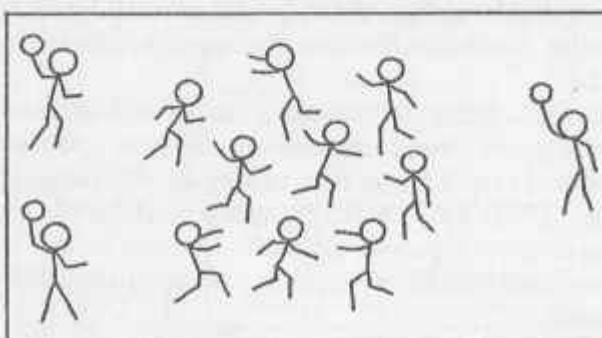


32-rasm. «Haykaltarosh»

hamma bolalar – «tulkilar» maydonchani turli joylarda yugurib yuradi.

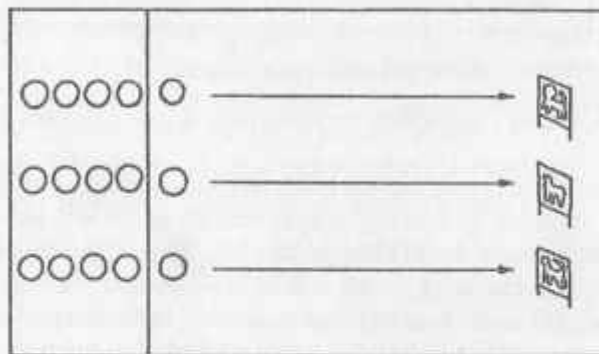
O'qituvchi signal berishi bilan tulkilar to'xtaydi, ovchilar esa turgan yerlarida qimirlamay istagan tulkiga qarab to'p otadi. Agar to'p tulkiga tegsa, ovchi bitta ochko oladi. To'p otish natijasi hisoblab chiqilgandan so'ng yangi ovchilar tayinlanib, o'yin yana davom ettiriladi. Bir marta ham to'p tegmagan yoki boshqalarga qaraganda to'p kamroq tekkan tulki eng yaxshi o'yinchi hisoblanadi. Otilgan to'pni ilib olgan tulkiga to'p tekkan deb hisoblanmaydi. Tulkilar o'zlariga to'p tegdirmaslik uchun turgan joylarda har xil harakatlar qilishlari mumkin (33-rasm).

«Mergan ovchi». O'quvchilar 4 ta qatorga saflanadi. Har bir qator qarshisida 6-8 m narida sher, kaltakesak, bo'ri, tulki yoki boshqa



33-rasm. «Ovchilar»

yovvoyi hayvon rasmi solingan suratlar yopishtirilgan IxI metri shchit qo'yilgan bo'ladi. Har bir qatordan bittadan o'yinchi koptok otadi. Har bir o'yinchi uchtadan koptok otishi zarur. Qaysi qatordagi o'quvchilar yovvoyi hayvonga koptokni ko'p marta tegizsa, shu qator o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yinni boshlashdan oldin yovvoyi hayvonlar ularni nima uchun ovlashlari haqida o'quvchilarga so'zlab berish lozim. O'yinni obrazli tarzda so'zlab berish va o'quvchilarni aniq mo'ljalga otishga, komanda a'zolari orasida uyushqoqlikni saqlashga o'rgatish zarur (34-rasm).



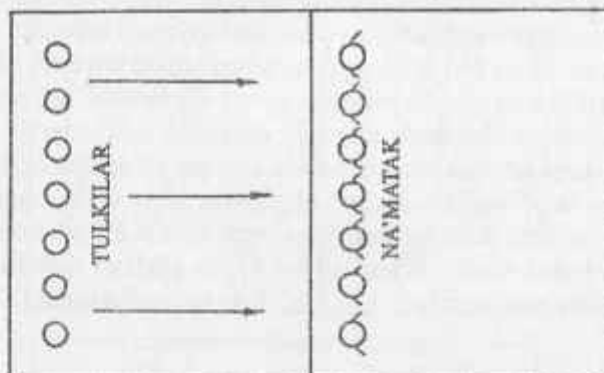
34-rasm. «Mergan ovchi»

«Tulkilar va na'matak». O'quvchilar ikki komandaga bo'linadi. Bir komanda o'yinchilari «na'matak»lar ko'zlarini yumib, qo'llarini yon tomonga uzatgan holda, ikkinchi komandaga orqalarini o'girib, zalning o'rtasida chizilgan chiziq bo'ylab turadi. Ikkinchi komanda o'yinchilari – «tulkilar» chiziqning tashqarisida, zalning bir tomonida turadi.

«Tulkilar» zalning narigi tomoniga «na'matak» tikanlariga tegib ketmaslik uchun ovoz chiqarmasdan sekingina o'tishlari kerak. «Na'matak»ka tegib o'tgan tulki zalning bir chekkasiga chizilgan doiraga – g'orga kirib ketadi. So'ngra o'yinchilar o'z o'rinlarini almashadi. Qaysi komanda o'yinchilari zalning narigi tomoniga tinch va ehtiyotkorlik bilan o'tsa, shu komanda o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi.

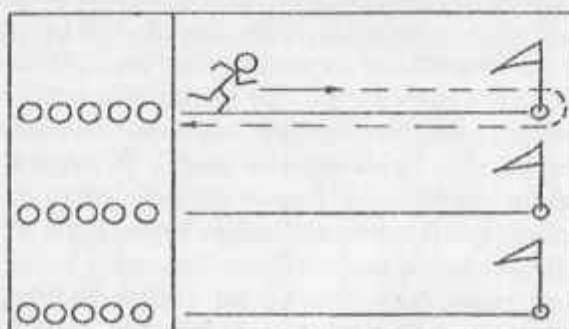
«Na'matak»lar o'yin oxirigacha ko'zlarini ochmasliklari lozim. «Tulkilar» ularning orasidan o'tadi, chetidan aylanib o'tish mum-

kin emas. Zalning bir chekkasida turgan o'qituvchining bayroq ko'tarishi zalning u tomoniga o'tish uchun signal bo'ladi (35-rasm).



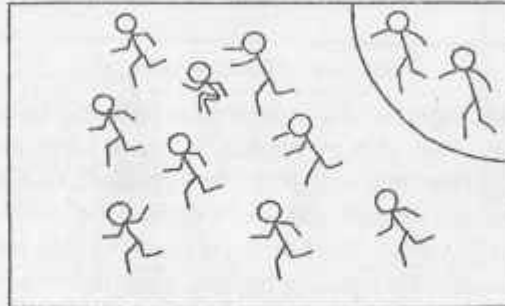
35-rasm. «Tulkilar va na'matak»

«Shartni bajar!»). O'quvchilar to'rt joyda bir kishilik qatorlar-ga saflanadi. Start chizig'i qarshisida undan 10 m narida, har bir qator ro'parasida bittadan bayrog'cha o'rnatiladi. Barcha o'yinchilar bir xil harakatni bajaradi «Shamol» deyilganda, qo'llarni yuqoriga ko'taradi; «Chaqmoq» deyilganda, o'tiradi; «Yomg'ir» deyilganda, chapak chaladi; «Bo'ron» deyilganda, yugurib borib bayroq atrofi-da (chapdan o'ngga) aylanib, yana o'z joylariga kelib turadi. Shart-ni to'g'ri va tez bajargan qator o'yinda yutgan hisoblanadi. O'quvchilar bayroq atrofida aylanib kelganlaridan so'ng o'yin bosh-lanishi avvalidagi kabi chiziq orqasida saflanadi (36-rasm).



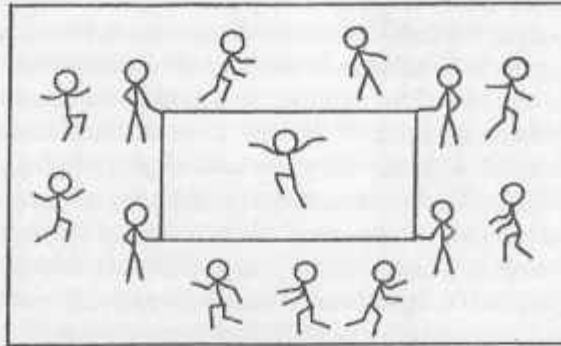
36-rasm. «Shartni bajar!»

«Oq ayiqlar». Maydoncha atrofi chiziq bilan belgilanadi. Maydonning o'rtasiga yoki biror chekkasiga yaxmalakni ifodalovchi doira chiziladi. Bu ikki ayiqning uyidir. Qolgan hamma o'yinchilar ayiqchalar bo'lib, yaxmalak tashqarisida yuradi. Ikki ayiq qo'l ushlab yugurib chiqib, bo'sh qo'llari bilan ayiqchalardan birontasini tutib olmoqchi bo'ladi. Tutilgan ayiqcha yaxmalak uyaga olib ketiladi. Ayiqchalardan ikkitasi tutilganidan keyin ular ham yangi juft ayiqlar bo'lib, qolgan ayiqchalarni tutishga yordamlashadi. Hamma ayiqchalar tutilganidan yoki ma'lum vaqt (2-4 daqiqa) o'tganidan keyin o'yin tugaydi. Ayiqlar ayiqchani faqat qo'llari bilan o'rab olib, tutishlari lozim. Ayiqchalar chap berib qochishlari va o'tirib olishlari mumkin. Agar o'yinchilar soni ko'p bo'lsa, 2-3 juft ayiq tanlanishi lozim (37-rasm).



37-rasm. «Oq ayiqlar»

«Baqa bilan laylak». O'yin o'tkaziladigan maydoncha to'rt tomondan arqon bilan to'sib qo'yiladi yoki qo'lida arqoncha ushlagan to'rt o'quvchi to'rtburchak hosil qilib turadi. Bu yer «botqoqlik» bo'ladi. O'yinchilardan biri onaboshi «laylak» qilib belgilanadi. Laylakning ini botqoqlikdan bir necha qadam narida bo'ladi. Hamma o'yinchilar «baqalar» bo'lib, ular botqoqlikda turadilar. Baqalar to'rtburchakdan chiqib va unga kirib, sakrab-sakrab yuradi. O'qituvchi signal berishi bilan laylak arqondan oshib o'tib botqoqlikka tushadi va baqalarni tuta boshlaydi. Baqalar arqondan sakrab o'tib, botqoqlikdan chiqib qocha boshlaydi. Tutilgan baqani laylak o'z iniga olib ketadi. Qolgan baqalar esa yana botqoqlikka qaytib keladi. Biror marta ham tutilmagan baqa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. Laylak botqoqlikka kirgandan so'ng faqat bitta baqani, uni ham botqoqlik ichidagina ushlab mumkin. O'quvchilardan laylakni ko'rgan-

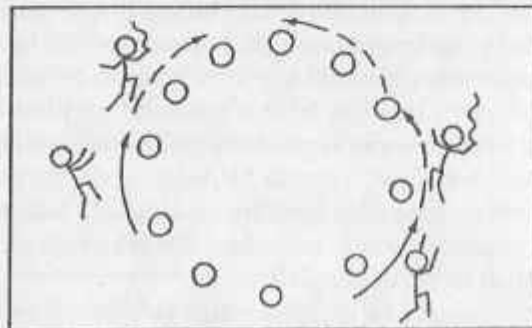


38-rasm. «Baqa bilan laylak»

ko'rmaganliklari, uning qayerda yashashi va nima yeyishini bilishlari so'raladi, o'yin obrazli, badiiy tarzda so'zlab beriladi (38-rasm).

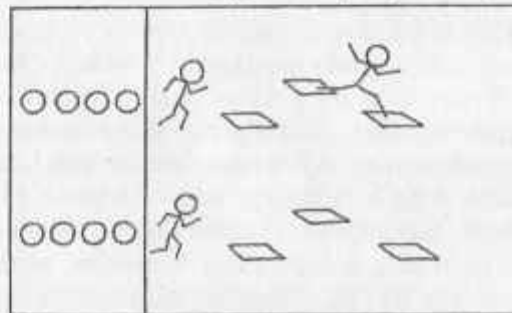
«Qutqarib ol». To'rt o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar doira hosil qilib turadilar. To'rt o'yinchi esa doiradan tashqarida turadi, ulardan ikkitasining qo'lida lentachalar bo'ladi. Lentacha ushlagan o'yinchilar doira bo'ylab yuguradilar. Qolgan o'yinchi ularni quvlaydi. Qochib ketayotgan o'yinchilar doirada turganlaridan birining oldiga turib olib, uning qo'lga lentachani tutqazsa, quvlovchidan qutulgan bo'ladi. Uning orqasida turgan o'yinchi esa yugurib ketishi lozim. Agar unga yetib olinsa, u lentachani quvlovchiga beradi va ular o'rin almashadilar.

Yuguruvchi hamda quvlovchi doiradagilarga tegib ketmasligi zarur. Doira bo'ylab ikki martadan ortiq yugurmaslik kerak. Quvlovchi ikki-uch kishi quvlab yeta olmasa, uni almashtirish mumkin (39-rasm).



39-rasm. «Qutqarib ol»

«Suvdan o'tish». Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga ikki parallel chiziq chiziladi. O'yinchilar shu chiziqlardan birining orqasida 4 komandaga bo'linib, saflangan holda turadi. Har bir komanda ro'parasiga, narigi chiziqqa bo'lgan masofaga 2 ta faner taxta, 3 ta taxtacha va bittadan xodacha qo'yiladi. O'qituvchi o'yin mazmunini obrazli qilib tushuntirib beradi: «Sizning oldingizda katta ariqdan oqayotgan suv bor. Vazifa narigi qirg'oq tomonga suvga (polga) oyoq qo'ymay o'tishdan iborat. Faqat maxsus yo'ldangina o'tish va bir-biringizga yordam berish mumkin. Narigi qirg'oqqa o'tgach, yana tezgina saflanishingliz lozim». Demak, oyoqlarni faqatgina fanerlar, taxtachalar va xodacha ustiga qo'yib yurish mumkin. Qaysi komanda o'tish davrida xato qilmasa va qirg'oqning narigi tomonida tez saflana olsa, g'olib chiqadi (40-rasm).



40-rasm. «Suvdan o'tish»

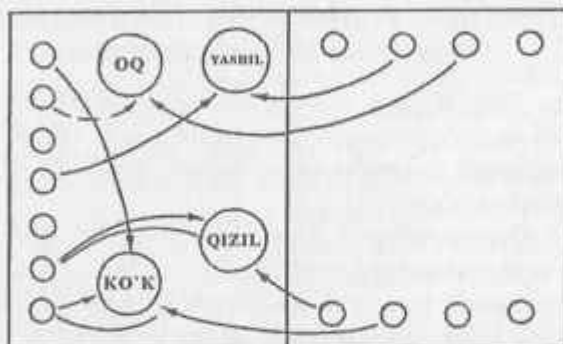
«Yashirin to'plar». Maydonchani bir tomonida oq, qora va qizil rangdagi doiralar qo'yiladi. Doiralarning ikki yonida, start chizig'ida har birida 5-7 o'quvchi bo'lgan ikki komanda alohida qatorlarga saflanadi. Ular maydoncha tomon teskari qaragan holda turadi. Oldindan saylangan onaboshi oq, qora va qizil rangdagi koptoklarni maydonning ikkinchi tomoniga yashirib qo'yadi. «Koptokni top!» buyrug'i berilishi bilan o'yinchilar maydoncha tomon o'giriladi va yugurib borib, koptoklarni qidira boshlaydi. Kim qaysi rangdagi koptokni topsa, yugurib kelib uni o'sha rangdagi doira ichiga qo'yishi va o'z joyiga borib turishi lozim. Uchala koptok o'z o'miga qo'yilgandan so'ng, ochkolar hisoblab chiqiladi. O'yinda ochkolar berish tartibi quyidagicha:

- koptokni birinchi bo'lib doira ichiga qo'yish – 9 ochko;
- koptokni ikkinchi bo'lib doira ichiga qo'yish – 6 ochko;

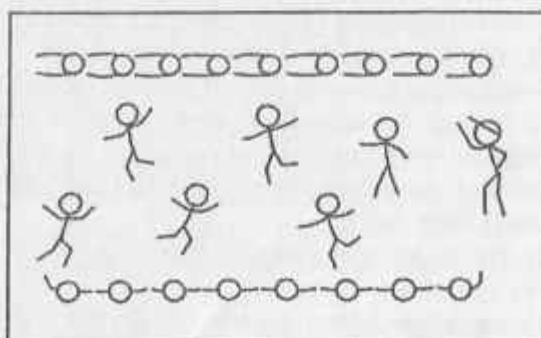
- koptokni uchinchi bo'lib doira ichiga qo'yish – 3 ochko;
- qizil koptokni doira ichiga qo'yish – 15 ochko;
- oq koptokni doira ichiga qo'yish – 10 ochko;
- qora koptokni doira ichiga qo'yish – 5 ochko.

Masalan: bir o'yinchi birinchi bo'lib oq koptokni topib, doira ichiga qo'ydi. Buning uchun u komandasiga $9+10=19$ ochko keltiradi. Boshqa o'yinchi qizil koptokni uchinchi bo'lib doira ichiga qo'ydi: $3+15=18$ ochko va h.k.

Yangi onaboshi saylanadi. O'quvchilar turgan vaziyatlarini o'zgartiradi. Masalan: ular ko'zlarini yumgan holda chordona qurib o'tiradi. O'yin davom etadi. Eng ko'p ochko to'plagan komanda g'olib hisoblanadi (41-rasm).



41-rasm. «Yashirin to'plar»



42-rasm. «Tez saflan»

«Tez saflan». O'ynovchilar ikki guruhga bo'linadi va oralarida 2-3 m joy qoldirib, saflanadi. Qatorlardagi har bir bola qo'lini o'zidan oldingi bolaning yelkasiga qo'yadi. Safda turgan bolalar o'qituvchining birinchi signali bilan har yoqqa tarqalib ketadi, ikkinchi signali bo'yicha hamma bolalar tezlikda yana qator safiga tizilishlari va qo'llarini o'zlaridan oldingi bolaning yelkasiga qo'yib turishlari lozim. Birinchi bo'lib saflangan guruh yutib chiqqan hisoblanadi. O'yinni turli usulda safga tizilish va qo'llarni turli vaziyatda tutish yo'li bilan o'zgartirib borish mumkin. Masalan, qo'llarni yondagi o'yinchi yelkasiga qo'yish, qo'l ushlab turish yoki qo'lni yonma-yon turgan boladan oshirib, uning yonidagi bola qo'li bilan chalishtirib ushlab mumkin va h.k. (42-rasm).

III SINFNING I CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Yangi o'quv yili mashg'ulotlarining mazmuni bilan tanishtirish. 3-sinf o'quvchisining kun tartibi haqida subbat o'tkazish. Qatorga saflanish. Saflanish komandalarining bajarilishi. «Baliqchilar va baliqchalar» o'yini.

2-dars. Qatorga saflanish. Raport berish bilan tanishtirish. «Keng qadam» va «Qisqa qadam» buyrug'ining bajarilishi. Oyoq uchlarida yugurish. Birinchi kompleks. Qatorlarda koptokni bir-biriga otish va ilib olish. «Kim yaqinlashadi?» o'yini. Uyga vazifa.

3-dars. Qadamlar tezligini o'zgartirib yurish. «Tez qadam», «Sekin qadam», «Odatdagi qadam!», «Marsh!» buyruqlarining bajarilishi. Birinchi kompleks. Qisqa sakragichlar bilan sakrash. Sakrash bilan o'tkaziladigan estafeta. Yurish: sakkiz qadam odatdagicha, sakkiz qadam oyoq uchlarida. Raport berishni tekshirish.

4-dars. Qatorga saflanish. Ikki qatorga saflanish. Birinchi kompleks. Koptokni mo'ljalga otish. «Chavandoz sportchilar» o'yini. Yurish: to'rtinchi sanoqda oyoqlarni qo'shimcha qo'yish. Oyoq uchlarida yurish. Uyga vazifa.

5-dars. Turgan joyda o'ng va chapga burilish. Yurish, oyoq uchlarida yengil yugurish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Koptoklar bilan mashqlar. «Ovchilar bilan o'rdaklar» o'yini. O'ng va chap yon bilan yurish.

6-dars. Yugurish bilan almashib yurish. Qatorga qayta saflanish. «Kim yaqinlashadi?» va «Aniq nishonga» o'yinlari. Gimnastik tay-

oqchalar bilan mashqlar. Yurish: har to'rtinchi sanoqda oyoqni qo'shimcha qo'yish va old tomonda chapak chalish, navbatdagi to'rtinchi sanoqda esa orqada chapak chalish.

7-dars. Qatorga saflanish. Aylanaga saflanish. «Taqiqlangan harakat» o'yini. Koptoklar bilan mashqlar. «Sanoqlari bilan chaqirish» o'yini. Aylanib turgan qisqa sakragichdan sakrab o'tish. Yurish: to'rt qadam chapak chalib, to'rt qadam oyoq uchlarida, to'rt qadam odatdagicha. Uyga vazifa.

8-dars. Orqaga aylanishni o'rgatish. Do'ngdan-do'ngga sakrab yurish. Birinchi kompleksni tekshirish. Koptokni vertikal nishonga otish. «Qarmoqcha» va «Taqiqlangan harakat» o'yinlari.

9-dars. Turgan joyda burilish va aylanish. Do'ngdan sakrash bilan aylanib yurish va yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Aylanib turgan sakragichdan bir oyoqda oldinga qarab sakrash. «Qarmoqcha» o'yini. Uyga vazifa.

10-dars. Qatorga saflanish. «Ovchilar bilan o'rdaklar» o'yini. Koptoklar bilan mashqlar. Sakragichdan sakrab o'tish. «To'pni oyoqlar orasidan uzatish» o'yini. Qatorlarni o'zgartirib yurish.

11-dars. Tezlashish bilan yurish, oyoq uchlarida yugurish. Koptoklar bilan mashqlar. Koptokni nishonga otish bo'yicha musobaqa o'tkazish. Bir va ikki qatorga saflanish, ichki va tashqi aylanalarga qayta saflanish. «Ovchilar bilan o'rdaklar» o'yini. Qo'llarni harakatlantirib yurish.

12-dars. Turgan joyda o'ng va chapga sakrab burilish. Oyoq uchlarida va tovonlarda yurish. Maydoncha bo'ylab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Bosh ustida yuk bilan hamda koptoklar bilan mashqlar. «Qarmoqcha» o'yini. Uyga vazifa.

13-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Aylanalarga saflanish. Erkin besh minutlik. Birinchi kompleks uchun baho qo'yish. Qisqa sakragichdan sakrab o'tish. «Haykaltarosh» o'yini. Diqqatni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarib yurish. Uyga vazifa.

14-dars. Tartib bo'yicha sanash. Tezlanish bilan yurish. Tizzalarni baland ko'targan holda yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Koptokni nishonga otish uchun baho qo'yish. «Taqiqlangan harakat» o'yini. Har sakkiz sanoqdan so'ng qo'llar holatini almashtirib yurish.

15-dars. Qadamlar uzunligi va tezligini o'zgartirib yurish. Sakrab-sakrab yugurish. Koptoklar bilan mashqlar. Koptokni otish va ilib

olish estafetasi. «Haykaltarosh» o'yini. Oyoq uchlarida osoyishta yurish.

16-dars. Oyoq uchlarida va tovonlarda yurish. Sekin-asta yugurish. Koptoklar bilan mashqlar. Sakragichdan sakrab o'tish. «Sakrash bilan qarama-qarshi» estafetasi. «Baliqchilar va baliqchalar» o'yini.

17-dars. Saflanish mashqlarini takrorlash. To'g'ri chiziq bo'ylab yugurish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. «Oq terakmi, ko'k terak» va «Qarmoqcha» o'yinlari. To'rtinchi sanoqda qo'shimcha qadam qo'yish bilan yurish.

18-dars. Chorak yakunlari va sport formalari haqida suhbat. O'quvchilar xohishiga ko'ra o'yinlar. Tomonlarni o'zgartirib hamda chapak chalib yurish.

III SINFNING II CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Ikkinchi chorakdagi vazifalar haqida suhbat. Qatorga saflanish. Do'ngdan-do'ngga sakrab yurish. Ikkinchi kompleks. 40 m ga tez yugurish. «Chavandoz sportchilar» o'yini. O'ng va chap yonlar bilan qo'l ushlagan holda yurish.

2-dars. Sakrab burilish va orqaga aylanish. Yurish, tez yurish, yugurish. Ikkinchi kompleks. Uch bo'linmaga qayta saflanish. Koptoklar bilan mashqlar. Yakkacho'p ustida turib pastga sakrash. 40 m ga tez yugurish. Har uchinchi sanoqda chapak chalib yurish. Uyga vazifa.

3-dars. Oyoq uchlarida yugurish. Tovonlarda yurish. Diogonal bo'ylab yurish bilan tanishtirish. Ikkinchi kompleks. Koptoklar bilan erkin besh minutlik. Tirmashish va to'siqlardan o'tish. 30 m ga tez yugurish. Raqs mashqlari, to'pillatib qadam tashlash. Har qadamda bosh ustida chapak chalib yurish.

4-dars. «Aniq nishonga» o'yini. Diogonal bo'ylab yurish va yugurish. Ikki qatorga qayta saflanish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Muvozanatni saqlash-yakkacho'pda oyoq uchlarida tez yurish, gimnastik skameykada 180° ga aylanish. Akrobatika – qorinda yotishdan yonga siljish, oldinga do'mbaloq oshish. 80 m li balandlikdan sakrash. «To'pni boshdan oshirish» o'yini. Diqqatga oid mashqlar.

5-dars. Yugurish bilan almashib yurish. To'rt kishilik qatorlarga saflanish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Koptokni o'ng qo'l bilan orqadan yerga urib, gavnani chapga burgan holda ilib olishga o'rgatish. Akrobatika – bir oyoqda tizzaga tayanib turishdan yon tomonga siljish. Orqaga do'mbaloq oshish. 80 sm li balandlikdan sakrash. «Oq terakmi, ko'k terak» o'yini. Diagonal bo'ylab oyoq uchlarida yurish.

6-dars. Diagonal bo'ylab yurish. Katta qadamlar bilan yugurish. «Haykaltarosh» o'yini. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Gimnastik skameykada qorinda yotish holatidan gavnani qo'llar yordami bilan rostdash. To'plar bilan mashqlar – to'pni pastdan ikki qo'llab oshirishni o'rgatish. O'ng va chap yonlar bilan yurish.

7-dars. Bo'linmalar bo'yicha orqaga aylanish. «Orqaga» komandasining bajarilishi. Yurish bilan almashib yugurish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Muvozanatni saqlab, ikki oyoqda turgan holatda 70-80 sm balandlikdagi to'siqdan sakrash. Akrobatika – o'tirib tayanishdan oldinga va orqaga do'mbaloq oshish. «Baliqchalar va baliqchilar» o'yini. Har sakkiz sanoqdan so'ng qo'llar holatini almashtirib yurish.

8-dars. Har sanoqda chapak chalib yurish. Asta-sekin tezlashish bilan yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Raqs mashqlari to'pillatib qadam tashlash uchun baho qo'yish. «To'pni boshdan oshirish» o'yini. Yurish: har to'rtinchi sanoqda qo'shimcha qadam qo'yish, oyoq uchlarida ko'tarilish, qo'llarni yonga uzatish.

9-dars. «Yashiringan koptoklar» o'yini. Diagonal bo'ylab qarama-qarshi yurish. Oyoq uchlarida turish. Koptoklar bilan mashqlar. To'plar bilan erkin besh minutlik. Muvozanatni saqlab, yakkacho'pda o'tirgan holatda qo'llarga tayanib, sakrab tushishni o'rgatish. Tirmashish, chalkashgan oyoqlar orasiga qistirilgan arqonga osilib chiqish. Qatorga saflanish. Uyga vazifa.

10-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Koptoklar bilan mashqlar. Bo'linmalar bo'yicha orqaga aylanish uchun baho qo'yish. Muvozanatni saqlash, yakkacho'pda oyoq uchlarida 180° ga aylanish, ikki oyoqlab sakrab tushish. Akrobatika: o'tirib tayanishdan orqaga, kuraklarga yotib tayanish. 70-80 sm yumshoq to'siqli tepalikdan tizzaga tayanib turib, ikki oyoqlab deysinib sakrash. «Chaqqon bolalar» o'yini. Uyga vazifa.

11-dars. Asta-sekin tezlashib yurish va yugurish. Ikkinchi kompleks. Tirmashish, chalkashgan oyoqlar orasiga qistirilgan arqonga osilib chiqish. «To'pni boshdan oshirish» va «Chaqqon bolalar» o'yinlari. Har sanoqda chapak chalib yurish.

12-dars. Qatorga saflanish. Tez yurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. To'plar bilan mashqlar to'pni bosh ortidan ikki qo'llab oshirish. «To'pni aylana bo'ylab oshirish» o'yini. Diqqatga oid mashqlar.

13-dars. «Chaqqon bolalar» o'yini. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Muvozanatni saqlash bo'yicha chorakda o'tilgan mashqlardan tuzilgan kichik kombinasiyalarni bajarish. Uyg'a vazifa.

14-dars. «Odamning aqliy mehnat qobiliyatini yuksaltirishda jismoniy mashqlar va tabiat omillarining ahamiyati» to'g'risida suhbat. Ikkinchi chorak yakunlari. O'quvchilar xohishiga ko'ra o'yinlar.

III SINFNING III CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Qatorga saflanish. Qadamlar uzunligi va tezligini o'zgartirib yurish. Diagonal bo'ylab yugurish. Uchinchi kompleks. Turgan joyda sakrash. «Oq terakmi, ko'k terak» hamda «Chaqqon bolalar» o'yinlari. Taqlid qilish mashqlari.

2-dars. «Kishi qomati va salomatligi shakllanishida to'g'ri yurishning ahamiyati» to'g'risida suhbat. Qatorga saflanish. Zal va diagonal bo'ylab yurish, oyoq uchlarida yugurish. Uchinchi kompleks. «Aniq nishonga» o'yini. Har sakkiz qadamdan so'ng qo'llar holatini almashtirib yurish.

3-dars. Qatorga saflanish. Uchinchi, oltinchi hamda to'qqizinchi raqamlar ishtirokida saflanish va qayta saflanish. Yugurish bilan almashib yurish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Tirmashish, chalkashgan oyoqlar orasiga qistirilgan arqonga osilib chiqish. Akrobatika – o'tirib tayanishdan orqaga tayanib yotish. Raqs mashqlari bo'yicha kichik kombinasiya bajarish. Ikki kishilik qatorda bosh ustida chapak chalib yurish.

4-dars. Asta-sekin tezlanish bilan yugurish. Tovonlarda yurish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Muvozanatni saqlash to'pni yuqoriga otib, tizza ostida chapak chalgandan so'ng ilib olish.

Aralash usul bilan osilish, to'sin yoki brusyaning yog'ochini ushlab osilish. «To'pni aylana bo'ylab oshirish» o'yini. Uyga vazifa.

5-dars. Tomonlarni o'zgartirib hamda diagonal bo'ylab qarama-qarshi yurish. Sekinlashish va tezlashish bilan yugurish. «Kim yaqinlashdi?» o'yini. Uch bo'linmaga qayta saflanish. To'plar bilan mashqlar o'ng va chap yelkadan bir-biriga to'g'ri oshirish. Tirmashish, arqonni oyoq yuzlari orasiga olib, erkin usul bilan osilib chiqish. Muvozanatni saqlash bo'yicha uy vazifasini tekshirish. Har sakkiz qadamdan so'ng qo'llar holatini almashtirib yurish.

6-dars. Yugurish bilan almashib yurish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Akrobatika – oldinga va orqaga ketma-ket do'mbaloq oshish. Aralash usulda osilib turib hamda yotib osilish. «To'pni oyoqlar orasidan uzatish» o'yini. Raqs mashqlari qadamlarni oldinga navbatlatib tashlash. Diqqatga oid mashqlar.

7-dars. Bo'linmalar bo'yicha qatorga va qatorlarga saflanishni takrorlash. Yugurish bilan almashib yurish. Koptoklar bilan mashqlar. Balandligi bir metrgacha bo'lgan to'siqlardan oshib o'tish. Muvozanatni saqlash: sal o'tirib tayanishdan sakrab, to'shak ustiga yumshoq tushish. «Aylanaga tort» o'yini. Tovonlarda yurish.

8-dars. Qadamlar uzunligi va tezligini o'zgartirib yurish. Oyoq uchlarida yugurish. Koptoklar bilan mashqlar. To'plar bilan mashqlar: yuqoriga otib yuborib, bir va ikki marta aylanib ilib olish. Balandligi bir metrgacha bo'lgan to'siqlardan oshib o'tish. Akrobatika: kuraklarga tayanib turish. «Sakrash bilan qarama-qarshi» estafeta. Diagonal bo'ylab chapak chalib yurish.

9-dars. Ichki va tashqi aylanalarga saflanib, o'ng va chap oyoqlar bilan yurish. «Aylanaga tort» o'yini. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Akrobatika – o'tirib, tayanishdan yana shu holatgacha oldinga do'mbaloq oshish uchun baho qo'yish. Kuraklarga tayanib turish. Aralash usul bilan osilib turib, qo'l va oyoq harakatlarini bajarish. Raqs mashqlari: qadamlarni oldinga navbatlashtirib tashlash.

10-dars. Do'ngdan-do'ngga sakrab yurish. Oyoq uchlarida yugurish. Koptoklar bilan mashqlar. Tirmashib va to'siqlardan oshib o'tish, arqonga erkin usul bilan tirmashish hamda balandligi I m bo'lgan to'siqlardan oshib o'tish. Uzunlikka sakrash bir – qadamdan dep-sinib sakrab, ikki – oyoqda gimnastik to'shak ustiga tushish. «Ya-

shiringan koptoklar» o'yini. Har sanoqda bosh ustida chapak chalib yurish.

11-dars. Yuqoriga osib qo'yilgan lentachalarga qo'l tekkizib, sakrab yurish, oyoq uchlarida yugurish. Bir kishilik qatorda qo'shimcha qadamlar bilan oraliqni ochishga o'rgatish. Uchinchi kompleks. Arqonga erkin usul bilan tirmashib chiqish uchun baho qo'yish. Muvozanatni saqlash yakkacho'p uchida turib yuqoriga deysinib sakrab tushish. Qo'llarni orqa tomonga uzatgan holda chapak chalib yurish.

12-dars. Do'ngdan-do'ngga sakrab yurish. Oraliqni ochish. Tovonlarda tez yurish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Muvozanatni saqlash, bukilgan tizza ostida chapak chalib yurish. Aralash usulda osilish, bir gal aralash holda osilishdan boshqa gal aralash holda osilishga o'tish. Raqs mashqlari bo'yicha kichik kombinasiya bajarish. Taqlid qilish mashqlari.

13-dars. Diagonal bo'ylab va qarama-qarshi yurish. Zal bo'ylab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. To'siqqa yugurib kelib, bir oyoq bilan deysinib, sakrab chiqib olish. «Ovchilar bilan o'rdaklar» o'yini. Tomonlarni o'zgartirib yurish.

14-dars. Yo'lakchalar oralig'ida yurish, do'ngdan-do'ngga sakrab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Tirmashish va to'siqlardan o'tishni takrorlash. Akrobatika – sherigi yordamida kuraklarga tayanib turish. «To'siqlardan oshib o'tishga oid» estafeta. O'ng va chap oyoqlar bilan yurish.

15-dars. Yugurish bilan almashib yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. To'plar bilan mashqlar: pastdan, bosh ortidan, o'ng chap yelkadan oshirish. Sakrash: to'siqqa sakrab chiqib, uning narigi tomoniga yumshoq tutish. Aylanada qo'l ushlagan holda raqs mashqlari. Uyga vazifa.

16-dars. Asta-sekin tezlashish bilan yurish hamda yugurish. Uchinchi kompleks uchun baho qo'yish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. «To'pni oyoqlar orasidan uzatish va bosh ustidan oshirish» o'yini. Yurish: to'rt qadam odatdagicha, to'rt qadam qo'llarni yonga uzatib oyoq uchlarida.

17-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Ikki aylanaga saflanish. Qo'l ushlagan holda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. To'plar bilan mashqlar: poldan dumalatib oshirish. «To'siqlardan oshib o'tish» estafetasi. Tomonlarni o'zgartirib yurish.

18-dars. Tez yurish, yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. To'siqqa sakrab, uning ustida orqaga aylanib, narigi tomonga ikki oyoqda yumshoq tushish. Tirmashish va oshib o'tish kombinatsiyasi. «Qal'a himoyasi» o'yini. Yurish.

19-dars. Qadamlar uzunligi va tezligini o'zgartirib yugurish. Koptoklar bilan mashqlar. «Raqamlarni chaqirish» o'yini. To'plar bilan mashqlarni takrorlash. «Yashiringan koptoklar» o'yini. Osoyishta yurish.

20-dars. O'ngga va chapga burilish, orqaga aylanish. «Marshdagi hujum» o'yini. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Keng to'siqdan sakrab, yumshoq tushish uchun baho qo'yish. Do'ngdan-do'ngga sakrab yurish. Oyoq uchlarida yugurish. «Taqiqlangan harakat» o'yini.

21-dars. Yo'lakcha bo'ylab yurib, do'ngdan-do'ngga sakrab yugurish. Erkin besh minutlik. «Marshdagi hujum» o'yini. Akrobatika bo'yicha kombinatsiya bajarish. To'plar bilan mashqlarni takrorlash. «To'pni bosh ustidan oshirish va oyoqlar orasidan uzatish» o'yini. Tez va sekin sur'at bilan yurish.

22-dars. Uchinchi chorak yakunlari haqida suhbat. Erkin besh minutlik akrobatika mashqlari. O'quvchilar xohishiga ko'ra o'yinlar. Ta'til kunlari uchun uyga vazifa.

III SINFNING IV CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

1-dars. Ta'til kunlarida o'tkazilgan «Bahorda yayrab» o'yin-estafetasining natijalari haqida suhbat. Do'ngdan-do'ngga sakrab yurish, yo'lakchalar ichida oyoq uchlarida yugurish. Gigiyenik gimnastika kompleksi. Uzunlikka sakrash. 5-7 qadamdan yugurib kelib, bir oyoqda deqsiniib, tizzalarni balandroq ko'tarib sakrab, ikki oyoqda yumshoq tushish. To'pni bir-biriga oshirish. «Kim yaqinlashdi?» o'yini. Tomonlarni o'zgartirib yurish.

2-dars. Yurish va yugurish. To'ldirma to'p, gimnastik tayoqcha, qopchiq, koptok hamda basketbol to'plari bilan erkin besh minutlik bajarish. To'pni bir-biriga oshirish. Uyga vazifa.

3-dars. Diagonal bo'ylab qarama-qarshi yugurish. Tovonlarda hamda oyoq uchlarida yurish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus

mashqlar. To'siqlardan tizzalarni baland ko'tarib o'tish. Uzunlikka sakrash bo'yicha bo'linmalar o'rtasida uzoqqa sakrashdan kichik musobaqa. Osoyishta yurish.

4-dars. Tomonlarni o'zgartirib yugurish, odatdagidek yurish. «Marshdagi hujum» o'yini. Erkin besh minutlik. 50 m ga yugurish. To'plar bilan mashqlar: to'pni shchitga tegadigan qilib irg'itish. Har ikkinchi sanoqda bosh ustida chapak chalib yurish.

5-dars. Do'ngdan-do'ngga sakrab yurish, aylanalar bo'ylab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. 50 m ga tez yugurish. Koptokni balandligi 3 m bo'lgan to'siqdan oshirib otish. «Qal'a himoyasi» o'yini. Tovondan oyoq uchlariga ko'tarilib yurish. Uyga vazifa.

6-dars. Maydoncha bo'ylab osib qo'yilgan lentachalarga qo'l tekizish uchun sakrab yurish. Oyoq uchlarida yugurish. Erkin besh minutlik uchun baho qo'yish. 5-7 qadamdan yugurib kelib, balandlikka sakrash. Koptokni to'siqdan oshirib otish. «Raqamlar chaqirish» o'yini. Diqqatga oid mashqlar.

7-dars. Yurish bilan almashib yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. To'g'ridan yugurib kelib, bir oyoqda depsinib, balandlikka sakrash. Koptokni to'siqdan oshirib otish. Har bir qadamdan so'ng qo'llar holatini o'zgartirib yurish.

8-dars. Tovondan oyoq uchlariga ko'tarilib yurish. Oyoq uchlarida yugurish. Gimnastik tayoqchalar bilan mashqlar. Koptokni to'siqdan oshirib otish uchun baho qo'yish. To'siqlar osha yugurish. «To'pni aylana bo'ylab oshirish» o'yini. Osoyishta yurish.

9-dars. Taqlid qilish mashqlarini bajarib yurish. Aylanalarda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. 30 m ga tez yugurish. Yugurib kelib balandlikka «xatlab o'tish» usulida sakrash. «Chavandoz sportchilar» va «Ovchilar bilan o'rdaklar» o'yinlari. Tovondan oyoq uchlariga ko'tarilib yurish.

10-dars. O'yinlar darsi. Erkin besh minutlik. «Kosmonavtlar», «Uysiz quyon», «Parashyutchilar», «Baqa bilan laylak», «Qarmoq», «Suvdan o'tish» o'yinlari. Nafas olish mashqlarini bajarib yurish.

11-dars. Diagonal bo'ylab yurish. Tomonlarni o'zgartirib yugurish. Qopchiqlar bilan mashqlar. Uzunlikka sakrash. 3-5 qadamdan yugurib kelib, bir oyoqda depsinib, ikki oyoqda yumshoq tushish.

Yugurib kelib, koptokni uzoqqa otish. «Qal'a himoyasi» o'yini. Bosh ustida chapak chalib yurish.

12-dars. Tovondan oyoq uchlariga ko'tarilib yurish. Maydoncha bo'ylab yugurish. Raketachalar bilan mashqlar. To'rt kishilik 30 m ga kim o'zarga yugurish. 7-9 qadamdan yugurib kelib, «xatlab o'tish» usulida sakrash. «Sakrash bilan qarama-qarshi» estafeta. Diqqatga oid mashqlar. Uyga vazifa.

13-dars. Qo'llarni bosh ortiga qo'ygan holda oyoq uchlarida yugurish. Tovonlarda yurish. Raketachalar bilan mashqlar. «Chaqqon bolalar» o'yinlari. Balandlikka sakrash uchun baho qo'yish. Olti kishidan 30 m ga kim o'zarga yugurish. To'plar bilan erkin mashqlar. Uyga vazifa.

14-dars. «Raqamlarni chaqirish» o'yini. Yurish bilan almashib yugurish. 30 m ga tez yugurish uchun baho qo'yish. To'ldirma to'plar bilan mashqlar. Taqlid qilish mashqlarini bajargan holda yurish.

15-dars. O'yinlar darsi. Qopchiqlar bilan mashqlar. «Kartoshka ekish», «To'pni boshqaruvchiga berma», «Tulki bilan na'matak», «Haykaltarosh», «O'z bayroqchalariga» o'yinlari. Osoyishta yurish.

16-dars. Oyoqlar tagining tashqi va ichki yonlarida yurish. Oyoq uchlarida yugurish. Raketachalar bilan mashqlar. 5-7 qadamdan yugurib kelib, koptokni uzoqqa otish bo'yicha kichik musobaqa. Uzunlikka sakrash – estafeta. Yugurib kelib sakrash. Chapak chalib yurish. Uyga vazifa.

17-dars. Saflanish mashqlarini takrorlash. Qo'llarni belga qo'yib, o'ng va chap yon bilan yugurish. Tizza ostida chapak chalib yurish. Raketachalar bilan mashqlar. Uzunlikka sakrash uchun baho qo'yish. «Qarmoqcha» o'yini. Kichik to'siqlar ustidan tizzalarni baland ko'targan holda o'tish. Tomonlarni o'zgartirib yurish.

18-dars. To'rtinchi chorak hamda o'quv yili natijalari to'g'risida suhbat. Yoz kunlari uchun uyga vazifalar. Raketachalar bilan erkin besh minutlik. Taqlid qilish mashqlarini bajargan holda yurish. Darsni yakunlash.

HARAKATLI O'YINLAR

«Chaqqon bolalar». Maydoncha tor tomonlarining har biridan 3-4 qadam narida shu tomonlarga parallel qilib ikkita chiziq chiziladi. Bu uy chegarasi bo'ladi. Onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar

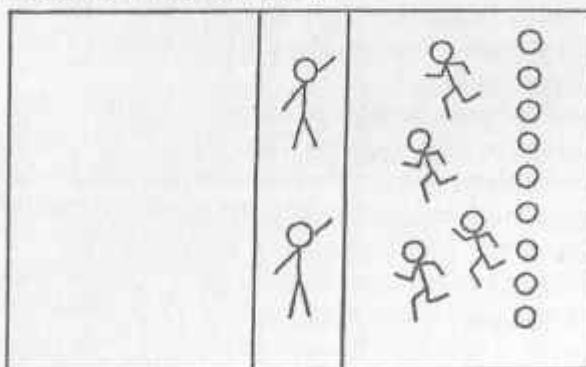
shu ikki chiziq orqasida turadi. Onaboshi maydonchanning o'rtasida turadi.

O'quvchilar oldindan yod olingan she'rni bir ovozdan dona-dona qilib aytishadi:

*Biz quvnoq bolalarmiz,
O'yin-kulgini sevamiz.
Qani o'rtoq, quvib ko'r,
Bittamizga yetib ko'r.*

«Bittamizga yetib ko'r» so'zi aytilishi bilan o'quvchilar qarama-qarshi tomonga yugurib o'ta boshlaydi. Onaboshi esa yugurib o'tayotganlarga qo'l tekkizib, to'xtatishga harakat qiladi. Onaboshi qo'l tekkizgan o'ynovchilar o'z joylarida to'xtab, qotib turadi. O'qituvchi tutilganlarni sanab chiqadi. Barcha o'quvchilar o'z uylariga qaytadi. O'yin shu tartibda davom etadi. Ikki yugurishdan so'ng yangi onaboshi saylanadi.

O'yinga yakun yasalganda bir marta ham tutilmaganlar va eng ko'p o'yinchini tuta olgan onaboshilar rag'batlantiriladi. Yugurayotib o'z uyiga qaytib kelish mumkin emas. O'tish paytida bir-birini turtish yaramaydi. Onaboshining chiziqlar orqasiga ya'ni uylarga kirishiga ruxsat etilmaydi (43-rasm).



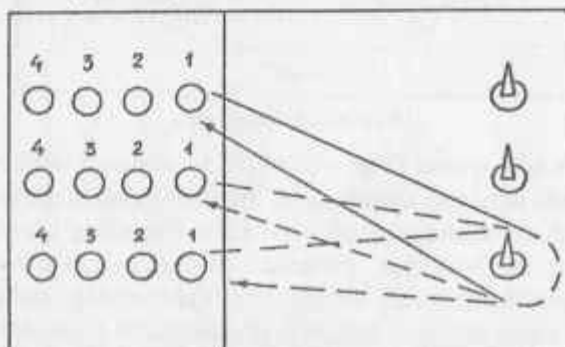
43-rasm. «Chaqqon bolalar»

«Raqamlar chaqirish». O'quvchilar orasi ochiq bir kishilik to'rtta qatorga saflanadi. Qatorlardagi o'quvchilar soni bir xil bo'lishi lozim. Ham bir o'yinchi o'z raqamiga ega bo'ladi (masalan: birinchi, ikkinchi va hokazo). Qatorlar oldidan chiziq o'tkazilib, ul-

ardan 10-12 m nariga kichik-kichik doirachalar chiziladi. Ularning o'rtasiga raketachalar qo'yiladi (doirachalar soni ham to'rtta).

O'qituvchi raqamlarni chaqiradi. Masalan, u oltinchi nomerlarni chaqiradi. To'rttala qatorlardagi oltinchi nomerli o'yinchilar o'ng tomonga bir qadam qo'yadi va oldinga yugurib borib, doiracha atrofidan o'ngdan-chapga aylanib, o'z joylariga qaytib kelib turadi. Birinchi kelgan o'yinchi bir, ikkinchisi ikki ochko oladi va hokazo. So'ng boshqa raqamlar chaqiriladi. Eng kam ochko to'plagan qator g'olib hisoblanadi.

O'yinni yana ham qiziqarli o'tkazish uchun bir oyoqda sakrab yugurish mumkin. Raketachalar bilan qatorlar orasidagi masofa qisqartiriladi (44-rasm).



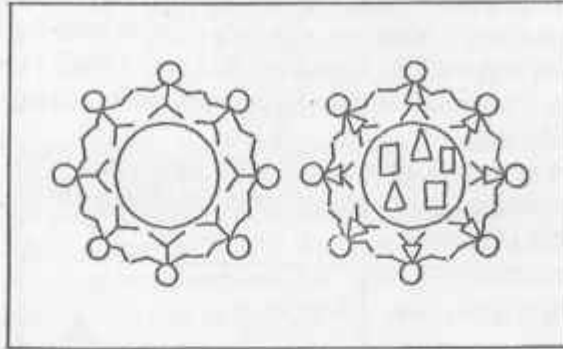
44-rasm. «Raqamlar chaqirish»

«Aylanaga tort». Qizlar va o'g'il bolalar alohida-alohida, har birida 8-10 tadan o'yinchi bo'lgan aylanalarga saflanadi, bir-birlarining qo'llaridan ushlab turadi. Ularning oyoqlari oldidan chiziq chiziladi.

O'qituvchi signal berishi bilan o'yinchilar goh chapga, goh o'ngga tebranishadi va yonidagilarni aylana ichiga tortib kiritishga harakat qiladi. Aylana ichiga qadam qo'ygan bola o'yindan chiqadi. So'ng signal berilib, o'yin qayta takrorlanadi. Aylana atrofida harakat qilayotganida qo'llarni qo'yib yuborgan o'yinchilarga jarima ochkosi beriladi. Biror marta ham aylana ichiga tushmagan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.

Aylana ichiga faqatgina qo'l bilan tortib kiritishga ruxsat etiladi. Boshqacha usul qo'llashga yo'l qo'yilmaydi. O'yinni murakkab-

lashtirish maqsadida aylana ichiga bulavalar hamda raketachalar qo'yilishi mumkin. Bunda o'yinchilar sheriklarini aylana ichiga tortib kiritishlarigina emas, balki o'sha sheriklarini aylana ichidagi bulava yoki raketachalarni qulatishga majbur etishlari ham zarur (45-rasm).



45-rasm. «Aylanaga tort»

«Qal'a himoyasi». O'quvchilar 3-4 aylanalarga saflanadi. Har bir o'quvchi orasidagi masofa 1 m. Ularning oyoqlari oldidan chiziq chiziladi. Aylanalar markaziga qal'a (bir-biriga bog'lab qo'yilgan bulavalar, raketachalar, gimnastik tayoqchalar) o'rnatiladi. O'yinchilardan biri qal'ani himoya qilish uchun uning atrofiga borib turadi. O'yinda voleybol yoki basketbol to'pidan foydalaniladi.

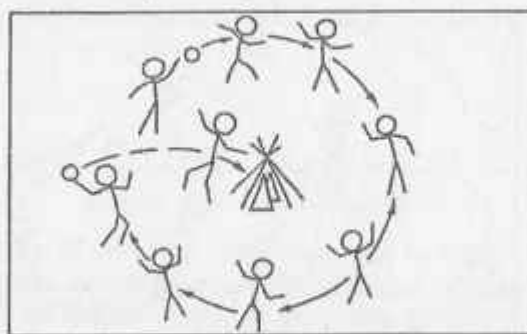
O'yin o'qituvchi signali bilan boshlanadi. O'yinchilar to'pni bir-biriga oshira turib, payt poylab, to'pni qal'aga tegizishga harakat qiladi. Himoyachi esa qo'llari, oyoqlari hamda gavdasi bilan to'pning yo'lini to'sib, qal'ani himoya qiladi. To'pni qal'aga tegiza olgan o'yinchi himoyachi bilan o'z o'rmini almashadi.

Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlash huquqi berilmaydi. Agar qal'a to'p bilan urib o'rnidan qo'zg'atilsa-yu, lekin yiqilmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiradi. Keyinchalik qal'a atrofiga yana bir o'quvchini taklif etish mumkin (46-rasm).

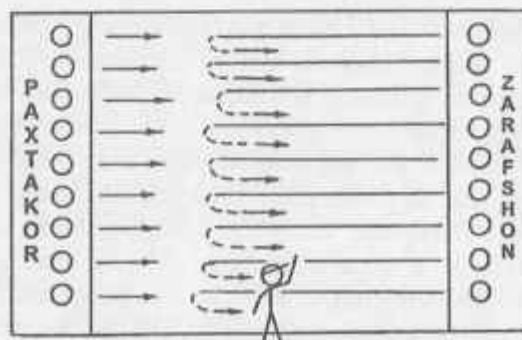
«Marshdagi hujum». Maydonchanning ikki qarama-qarshi tomonida chiziqlar chizilgan. Chiziqlarning naryog'i uylar hisoblanib, ulardan birida, masalan, «Paxtakor» komandasi, ikkinchisida esa «Zarafshon» komandasi turadi. Ikkala komanda ham o'z zonalaridagi chiziqlar ichkarisida bir qatorda saflanadi.

O'qituvchi signali berilgandan so'ng (bir marta chapak chalish) komandalardan biri, masalan, «Zarafshon» oldinga shaxdam qadamlar tashlab yoki turli mashqlar bajarib yura boshlaydi. «Zarafshon» o'yinchilari paxtakorchilar turgan chiziqqa 2-3 m qolguncha yurib borganlaridan so'ng, o'qituvchi ikkinchi signal (ikki marta chapak chalish) beradi. «Zarafshon» o'yinchilari orqaga aylanib, qocha boshlaydi. «Paxtakor» o'yinchilari esa ularni quvlab borib, ushlashga harakat qiladi. Qo'l tekkan o'yinchilar qo'lga tushgan hisoblanadi. Ular hisoblab chiqilgandan so'ng o'z komandalariga qaytadi. Keyin «Paxtakor» o'yinchilari oldinga boradi va hokazo. Eng ko'p o'yinchi tutgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yinchilarni quvlash vaqtida, chiziqqacha bo'lgan masofadagina ushlash mumkin (47-rasm).



46-rasm. «Qal'a himoyasi»

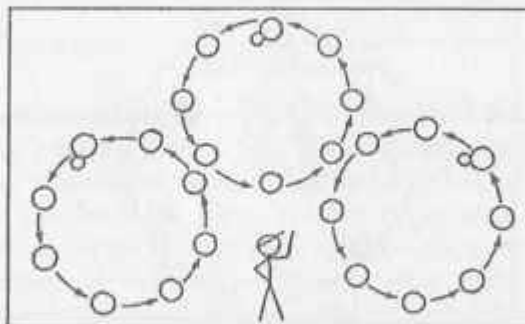


47-rasm. «Marshdagi hujum»

«To'pni aylana bo'ylab oshirish». O'quvchilar 3-4 aylanalar-ga saflanadi. Ular orasidagi masofa 2 m. Barcha aylanalardagi o'quvchilar soni bir-biriga teng bo'lishi lozim. Har bir aylanadagi saylangan kapitanga bittadan voleybol to'pi beriladi.

O'qituvchi signali bilan kapitanlar to'pni o'ng tomonidagi sherik-lariga oshiradi. Ular esa to'pni ilib olib, keyingilariga oshiradi va hokazo. To'p yana kapitanlarga qaytib kelgandan so'ng ular to'pni yuqoriga ko'tarib turadi. O'yinni birinchi tugatgan aylana 20 ochko, ikkinchisi 15 ochko, uchinchisi esa 10 ochko oladi. Yangi kapitan-lar saylanib, o'yin yana davom etadi. Eng ko'p ochko to'plagan aylana g'olib hisoblanadi.

O'yin vaqtida to'p qo'ldan tushib ketsa, komandaga jarima ochkosi beriladi (48-rasm).



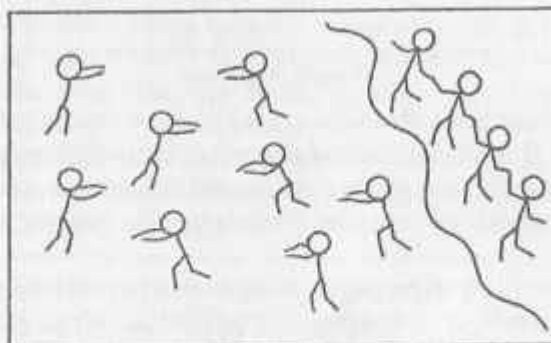
48-rasm. «To'pni aylana bo'ylab oshirish»

«Baliqchalar va baliqchilar». Maydonchanning uchdan ikki qis-mi dengiz, qolgan qismi esa qirg'oq hisoblanadi. O'yinchilardan ikkitasi baliqchi, qolganlari baliqchalardir. Baliqchalar dengizda su-zib yuradi (suzishga taqlid qilib yuradi). Baliqchilar qirg'oq chetiga kelib, qo'l ushlab turadi va «Baliqchilar baliq oviga chiqadilar!» deb xitob qiladi. Keyin dengizga kirib, baliqchalarni o'rab olib tuta boshlashadi. Baliqchilar baliqchani qo'lga tushirish uchun bo'sh qo'llari bilan uni o'rab olishlari zarur. Baliqcha shundan so'nggina tutilgan hisoblanadi. Tutilgan baliqcha ham baliqchalarga qo'shib, qo'l ushlab qolgan baliqchalarni uch kishi bo'lib tuta boshlasha-di. Har bir tutilgan baliqcha baliqchilarga qo'shilaveradi, ya'ni «to'r» kengayib boradi. Keyingi baliqchalarni ushlab uchun to'r aylanib,

ikki eng chetdagi baliqchalar bir-biriga yaqinlashib qo'llarini ushlab olishadi.

Demak, to'r bekiladi. O'rtada qolgan baliqchalar to'rni yanada kengaytirishadi. Barcha baliqchalar qo'lga tushgach, eng keyin qo'lga tushgan ikki baliqcha endi baliqchi bo'ladi. O'yin qaytadan boshlanadi.

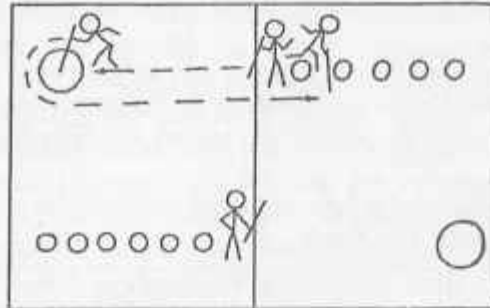
Qo'lga tushgan baliqchalar qo'llarini ajratib to'rdan chiqib ketishlari mumkin emas (49-rasm).



49-rasm. «Baliqchalar va baliqchilar»

«Estafeta». O'quvchilar ikki komandaga bo'linib, bir kishilik orasi ochiq ikki qatorda saflanadi. Qatorlarning ro'parasida, 10-12 m masofada doirachalar qo'yilgan. Qatorlarda birinchi turgan ikkala o'yinchida bittadan gimnastik tayoqcha bor.

Signal berilishi bilan birinchi turganlar oldinga yuguradi, doirachaga yetib borib tayoqchani uchini doiracha ichiga tegizadi hamda orqaga yuguradi. Qatorga yetib kelishlari bilan tayoqchani gorizontal ravishda ushlab, bir uchini yerga tekkizib, ikkinchi uchini yerdan 10-15 sm balandlikda tutib tez yuradi. Bu vaqtda qatorda turgan o'yinchilar tayoqcha tegib ketmaydigan darajadagi balandlikka sakrab, tayoqcha uchun yo'l ochadi. Qator oxirigacha hamma sakrab o'tib bo'lgandan so'ng tayoqchali o'yinchi qator oldiga yugurib boradi (bu yerda hech qanday mashq bajarilmaydi) va tayoqchani ikkinchi o'yinchiga beradi. O'yinchi oldinga yugurib ketadi, tayoqcha topshirgan o'yinchi esa qator oxiriga borib turadi. Estafetani birinchi boshlagan o'yinchi yana qatorda birinchi bo'lib turib, tayoqchani qo'lga qabul qilishi bilan yuqoriga ko'taradi (50-rasm).



50-rasm. «Estafeta»

«Ovchilar bilan o'rdaklar». Maydoncha o'rtasida katta aylana chizilgan. O'quvchilar ikki komandaga bo'linadi. Bu komandalardan biri o'rdaklar aylana ichida turadilar, ikkinchilari esa ovchilar aylana tashqarisida joylashadilar. Ovchilarga bitta voleybol to'pi beriladi.

O'qituvchi signal bergandan so'ng ovchilar o'rdaklarni mo'ljalga olib to'p otadi. O'rdaklar esa, o'z navbatida, to'pga chap berib, aylana ichida yugurib yuradilar. Tutilgan o'rdak vaqtincha o'yindan chetlatiladi.

O'yin ikki xil variantda o'tkaziladi:

- a) 3-4 m da bir nechta o'rdak o'yindan chetga chiqadi;
- b) hamma o'rdak qo'lga tushguncha davom etadi.

Qo'lga tushgan o'rdaklar hisoblanib chiqilgach, o'rdaklar bilan ovchilar o'z o'rinlarini almashadi.

To'pni «o'rdak»larning tizzasidan yuqoriga urish mumkin emas. Yerdan sapchib uchib borib o'rdakka tekkan to'p hisobga olinmaydi. Agar o'rdak uzoqda bo'lsa, uni poylab o'tirmasdan, to'pni aylananing narigi tomonidagi sherigiga oshirish mumkin. To'p aylana ichida qolib ketsa, o'rdaklar uni olib, o'zlaridan uzoqroqda bo'lgan ovchilarga oshirishga majbur.

O'yinni yana ham qiziqarli o'tkazish uchun to'plar bir vaqtda ikkita bo'lishiga erishish lozim (51-rasm).

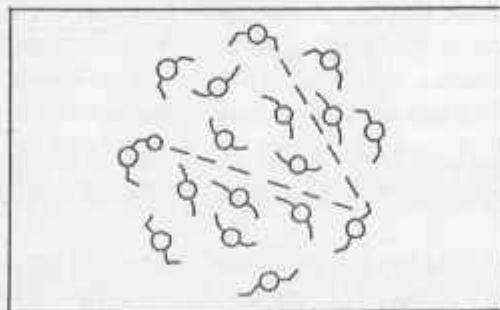
«Aniq nishonga». Devorga poldan 1,5 m balandlikda oralari 2 m dan qilib diametri 40 sm li 6 ta nishon osib qo'yiladi. Devordan 2 m naridan polda chiziq chiziladi. Chiziqning yonida 2 m, 3 m, 4 m va hokazo deb yozib qo'yiladi. O'quvchilar eng so'nggi chiziq

orqasida 6 qatorda, nishonlarning ro'parasida saflanadi. Qatorda birinchi turgan o'yinchilarga 3 tadan koptok beriladi. Ular devordan 2 m uzoqlikda chizilgan birinchi chiziq orqasida turadi.

Signal berilgach, o'yinchilar nishonni mo'ljalga olgan holda koptok otadi. Agar birinchi koptok nishonga tegsa, ikkinchisi chiziq orqasidan otiladi va hokazo. O'yinchilardan birontasi uchala koptokni nishonga tegiza olsa, unga o'yinning ikkinchi turida to'rtta koptok beriladi.

Agar o'yinchi birinchi koptokni nishonga tegiza olsa, keyingi koptoklarni ham birinchi chiziqdan turib otadi. Koptoklar otib bo'lingandan so'ng ularni yig'ib olib, qatorda o'zidan keyin turgan sherigiga beradi.

Bu o'yinda faqatgina nishonning necha marta aniq mo'ljalga olinganligi hisobga o'tadi. Vaqt hisobga olinmaydi. Shuning uchun nishonni shoshmay mo'ljalga olish lozim.



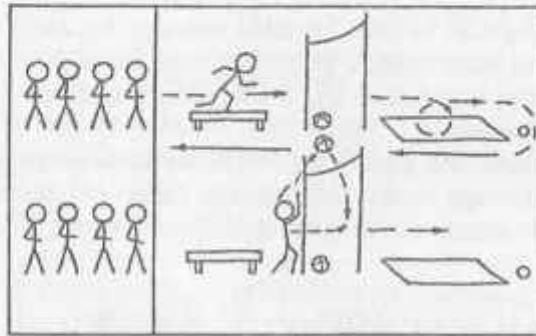
51-rasm. «Ovchilar bilan o'rdaklar»

«To'siqlardan o'tish» estafetasi. O'quvchilar bir kishilik ikki qatorlarga saflanadi. Qatorlarda birinchi turgan o'yinchilarning oyoqlari oldidan umumiy chiziq o'tkaziladi. Har bir qator qarshisida 20-25 m masofagacha turli buyumlar: gimnastik skameykalar, 3 m balandlikka tortilgan arqoncha, gimnastik to'shaklar hamda to'plar qo'yilgan.

O'qituvchi signal berishi bilan qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar yuguradi. Ular gimnastik skameykadan oyoq qo'yib oshib o'tadi, to'pni olib arqonchadan oshirib otadi, uni ilib o'z o'miga qo'yadi. Yugurib borib, gimnastik to'shak ustiga dumbaloq oshadi, so'ng orqaga yuguradi va kolonnada o'zlaridan keyin turgan

o'yinchilar kaftiga kaftini tegizadi, ikkinchilar yugurib ketadi, birinchilar esa qator oxiriga borib turadi.

Qatorlardagi eng so'nggi o'yinchilar mashqni bajarib, qaytgach chapak chalingach, estafetani birinchi boshlaganlar qo'llarini ko'taradi. Yugurishni birinchi bo'lib tugatgan qator g'olib hisoblanadi. Agar o'yinchi mashqlardan birini xato bajarsa, orqaga qaytib qaytadan boshlashi lozim (52-53-rasm).



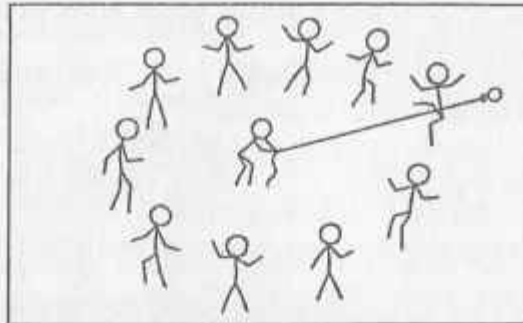
52-53-rasm. «To'siqlardan o'tish» estafetasi

«Qarmoqcha». O'yin uchun ichiga qum to'ldirilgan xaltacha bog'langan arqoncha bo'lishi lozim. O'ynovchilar aylana hosil qilib turadi.

O'yinchilardan biri aylana o'rtasida yarim o'tirgan holda arqonchani aylantira boshlaydi. Arqonchani aylantirishda bog'langan tomoni polga tegib turishi lozim. Barcha o'yinchilar arqonchani (ya'ni qarmoqchani) harakatini kuzatib, oyoqlari arqonchaga tegib ketmasligi uchun sakrab-sakrab turadi. Oyog'iga xaltacha tegib ketgan o'yinchi aylana o'rtasiga kelib, arqonchani aylantiradi.

O'yinchilarni birinchi va ikkinchi deb ikki komandaga ajratish ham mumkin. Qaysi bir komandada kamroq o'ynovchi qarmoqqa tushgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi.

Aylanadan arqoncha yetmaydigan darajadagi uzoqlikka borgan o'yinchiga jarima ochkosi beriladi. Agar bir o'yinchi o'rtada turib arqonchani aytiraversa-yu, lekin hech kim qarmoqchaga ilinmasa, bunday holatda o'rtadagi o'yinchiga jarima ochkosi berilib, uning o'rniga boshqa o'yinchi o'rtaga tushiriladi (54-rasm).



54-rasm. «Qarmoqcha»

«Kim yaqinlashdi». O'yinchilar aylanalarda saflanib turadi. Har bir aylananing markazida onaboshi turadi. U ko'zini ro'molcha bilan bog'lab bekitib turishi lozim.

Aylana hosil qilib turganlar almash qadam tashlab, goh o'ngga, goh chapga yurib turishadi. O'qituvchi signal bergandan so'ng (u biron o'quvchiga imo-ishora qilib tushuntiradi), o'yinchi onaboshining yoniga keladi va uning yelkasiga qo'lini tekkizib, o'vozini o'zgartirgan holda onaboshining ismini aytadi. So'ngra o'z joyiga borib, odatdagi harakatni davom ettiradi. O'qituvchi onaboshiga ko'zini ochishni va yoniga kim kelib-ketganligini topib berishini aytadi.

IV SINFNING I CHORAGI UCHUN DARS SOATI ISH REJASI VA ISHLANMASI

Gimnastika

Saflanish va qayta saflanish

1. Bir qatorga saflanish. Bir kishilik qatorga saflanish.
2. Oyoq uchlari bo'yicha tekislanish (chiziq bo'ylab). Qatorida bo'yga qarab tekislanish.
3. «Tekislanish!», «Qadamlab marsh!», «Sinf, to'xta!» komandalarini bajarish.
4. Qo'llarni ushlagan holda qatordan aylanaga qayta saflanish.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Predmetsiz mashqlar

1. Asosiy holat: oyoqlar yelka kengligida.

2. Qo'llarning asosiy holati: oldinda, yonda, belda, ko'krak oldida, boshda, bosh ortida.

3. Bosh bilan harakat qilish: oldinga va orqaga engashish, chapga va o'ngga egilish. Boshni aylantirish.

4. Oyoq uchlarida ko'tarilib tovonga tushish. Yarim o'tirish. Qo'llarga tayanib o'tirish. Cho'qqayib o'tirish. Cho'qqayib o'tirishdan tizzaga tayanib o'tirishga o'tish.

5. Gavdani engashtirish: o'ngga, chapga, gavdani o'ngga va chapga burish.

6. Qo'llarni har xil holatda tutib gavdani oldinga engashtirish. Gavdani oldinga engashtirib, qo'llarni polga tegizish.

7. Qorin bilan yotgan holda mashqlar (bosh, gavda hamda oyoqlar bilan chiziq bo'ylab joylashgan holda).

1-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilarni 1 chorakda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talablari bilan tanishtirish. 2. Kichik to'plarni irg'itish texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. 1 chorakda qo'yiladigan talabalar: saf mashqlarini, «Tekislan!», «Tiklan!», «Safdan chiq!» komandalarini takrorlash, ularni to'g'ri va aniq bajarishga o'rgatish. Tezlikka yugurish, chidamlilikni o'stirish uchun yugurish, uzoqqa uloqtirish yoki irg'itish ustida ishlash. O'rmlash va o'rmlab o'tirishning avval o'rganilgan usullarini takrorlash va mustahkamlash. «To'p sardorga», «To'rt tomondan to'p uzatish» o'yinlarini o'rgatish. O'ngga va chapga burilish. Yurish. Tez yurish. Sekin yugurish (20-30 sekund). Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, kaftlarni yuqoriga qaratish, qo'llarni yon tomonga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Qo'llarni yon tomonlarga uzatib, kaftlarni musht qilib turish. Bajarilishi: qo'llarni aylantirib, doirasimon harakatlar qilish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilib, qo'llar belga tayan-gan bo'ladi. Bajarilishi: gavdani galma-gal o'ngga va chapga engashtirish.

4- mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kengroq kerilib, qo'llar kaftlari yuqoriga qaratilgan holda yon tomonga uzatiladi. Bajarilishi: dam o'ng oyoq tomonga, dam chap oyoq tomoniga engashib, qo'llar oyoq uchlariga tegiziladi.

5-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: qo'llarni yon tomonga uzatib, oyoqlarni kerib hakkalash, dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. 1. Kichik to'plarni uzoqqa irg'itish: a) yakkama-yakka, ketma-ket yurib kelib va yugurib kelib irg'itish; b) ko'plashib yugurib kelib irg'itish. 2. «Kun va tun» o'yini.

2-DARS

Darsning vazifalari. 1. Bittadan turiladigan kolonnadan chap tomonga burilib, ikkitadan va to'rttadan turiladigan qatorlarga saflanish. 2. Startdan turli dastlabki holatlardan tezlikka yugurishda chaqqonlik va aniqlikni o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Qatorga saflanish. «Tekislan!» va «Chapga qarab tekislan!» buyruqlarini bajarish. Bir qatorli kolonnadan chap tomondan burilish bilan ikki, to'rt qatorli kolonnaga o'tib yurish. Arg'amchi bilan mashq qilish.

1-mashq. Dastlabki holat. Arg'amchining ikki uchidan ushlab, orqada tutib turish. Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga uzatish (kerish), dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Arg'amchini ikki qavat qilib, old tomonda ushlab turish. Bajarilishi: arg'amchi ustidan galma-gal o'ng va chap oyoq bilan oldinga va orqaga xatlab o'tish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlarni kerib, arg'amchini ikki qavat qilib, bosh orqasida ushlab. Bajarilishi: gavgavni chap tomonga engashtirish, qo'llarni yuqoriga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin o'ng tomonga engashiladi.

4-mashq. Dastlabki holat. Arg'amchini ikki qavat qilib, old tomonga ushlab turish. Bajarilishi: gavgavni oldinga engashtirib, arg'amchini yerga qo'yish, gavgavni to'g'ri tutish va oldinga engashib, arg'amchini olish, dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlarni jipslashtirib, arg'amchini orqa tomonda ushlab turish. Bajarilishi: oldinga aylantirib turilgan arg'amchidan bir oyoqlab va ikki oyoqlab sakrash, ora-sira hakkalash.

Asosiy qism. 1. Tezlikka yugurish. Turlicha holatlardan: tikka turgan, bir oyoqda tiz cho'kkan, o'tirgan holatlarda 15-20 m ga yugurish. 2. Balandligi 1 m cha keladigan xoda, devor ustidan istagan usulda oshib o'tish.

Darsning yakuni. 4-5 m oraliqda «To'p savatga» o'yini. «Tez saflan!» o'yini (saflanish qadam bilan belgilab beriladi).

3-DARS

Darsning vazifalari. 1. Basketbol o'yini usullarini takomillashtirish. Chap tomondan burilib, to'rttadan turilgan kolonnaga qayta saflanishni takrorlash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda o'ngga va chapga burilish. Yurish. «Kun va tun» o'yini. Chap tomondan burilib to'rttadan turilgan kolonnaga qayta saflanib yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Chap qo'l yuqoriga, o'ng qo'l orqaga uzatilgan, kaftlar musht qilingan. Bajarilishi: qo'llar vaziyatni o'zgartirish.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlarni kerib, qo'llarni yon tomonga uzatish. Bajarilishi: old tomonga engashib, qo'llarni yerga tegizish. Dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. Chordana qurib o'tirish. Bajarilishi: o'rnidan turish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan, qo'llar belda. Bajarilishi: gavdani chapga va o'ngga burish.

5-mashq. Dastlabki holat. Qo'llarni orqaga qilish. Bajarilishi: chap, so'ngra o'ng oyoqda ikki marta hakkalash.

Asosiy qism. 1. Basketbol o'yini usullarini takomillashtirish. 3-sinfda avval o'rganilgan usul bo'yicha o'z joyida turib to'pni olib irg'itish. 2. «To'p uchun kurash» o'yini.

Darsning yakuni. «Qidirib top» o'yini.

4-DARS

Darsning vazifalari. 1. Turgan joyda aylanishni o'rgatish. 2. Yugurib kelib, balandlikka sakrash malakasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Chap oyoq tovonda va o'ng oyoq uchida aylanish. «Hamma o'z bayroqchalariga» o'yini. Juft-juft

bo'lib saflanish. Juft-juft bo'lib, o'rtacha kattalikdagi yengil va yumshoq to'ldirma to'plar (og'irligi 1-1,5 kg) bilan mashq qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlarni kerib, yuzma-yuz turish, to'pni pastda ushlash. Bajarilishi: to'ldirma to'pni ikki qo'llab pastdan irg'itish va ilib olish.

2-mashq. Dastlabki holat. 1-mashqdagining o'zi. Bajarilishi: oldinga engashib, to'pni oyoqlar orasidan orqaga uzatish, gavdani to'g'ri qilib, to'pni oldinga irg'itish.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: to'p pastdan irg'itiladi, lekin to'pni ilib oluvchi ushlab olishdan avval bir oyog'ini oldinga uzatib, tizzasi tagida chapak chalishga ulgurishi kerak.

4-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: to'p pastdan irg'itiladi, lekin to'pni ilib oluvchi bundan avval cho'kka tushib, qo'lini orqasiga qilib, chapak chalishga ulgurishi kerak.

5-mashq. Dastlabki holat. Bir qatorli kolonnaga saflanish. Bajarilishi: to'p bosh ustidan uzatiladi (to'pni otish yaramaydi).

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib, balandlikka sakrash: a) sakraganda yuqoriga osilgan to'pga qo'l tekkizish; b) shuning o'zi, lekin to'pga ikki marta qo'l tegiziladi. 2. Arg'amchilar bilan estafeta.

Darsning yakuni. Doira bo'ylab yurish. O'qituvchining signali (hushtak chalishi) bilan doiraning o'rtasiga to'planib, doiraning markaziga orqa o'girib o'tiriladi.

5-DARS

Darsning vazifalari. 1. Yelka orqali turgan joydan va yugurib kelib uloqtirish usuli texnikasini takomillashtirish. 2. O'qituvchi aytib turgan harakatlarni uqib olish ko'nikmasini tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda aylanish, qo'llarni siltab, katta-katta qadam tashlab yurish. 30-35 sekundgacha sekin yugurish. Doiraga saflanish. (O'quvchilar barcha mashqlarni o'qituvchining so'ziga qarab bajaradi, mashqni yaxshi bajargan ayrim o'quvchilarga qarab, harakatni aniqlab oladi.) Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga qilish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlarni kerib, qo'llar yon tomonga uzatilgan, kaftlar musht qilingan. Bajarilishi: kuch bilan barmoqlarni yozib, yana musht qilish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kengroq kerilgan, qo'llar yon tomonlarga uzatilgan. Bajarilishi: oldinga engashib, o'ng qo'lni chap oyoq uchiga tegizish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin chap qo'lni o'ng oyoq uchiga tekkizish.

4-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yelkada. Bajarilishi: qo'l kaftlarini yuqoriga qaratib, yon tomonga uzatgan holda gavidani chapga (o'ngga) burish, dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. O'ng oyoq chap oyoq oldida chalish-tirilgan, qo'llar belda. Bajarilishi: o'tirib-turish.

6-mashq. Doira bo'ylab tizzalarni baland ko'tarib yugurish.

Asosiy qism. 1. Granataga g'o'lachalarni (og'irligi 150-200 g) 10-15 m naridagi chuqurga: a) turgan joydan; b) yurib kelayotib; v) yugurib kelayotib irg'itish. 2. «Qubba 1», «Qubba 2» o'yini.

Darsning yakuni. «Kuzatuvchilar» o'yini. Diagonal bo'ylab yurish.

6-DARS

Darsning vazifalari. 1. Arg'amchi bilan mashq qilish va balandlikka sakrash mashqlarini takrorlab, sakrovchanlikni, o'z harakatlarini boshqara olish ko'nikmasini o'stirish. 2. Kichik to'plarni uzoqqa irg'itishda kuch bilan irg'itishni o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qo'llarni yuqoriga, yon tomonga va oldinga uzatgan holatlarda barmoqlarni yozib va musht qilib yurish, qo'llarni belga qo'yib, oyoq uchida yurish. Sur'atni o'zgartirib yugurish. Arg'amchi bilan mashq qilish. 3-dars mashqlarini takrorlash, bunda mashqlarni aniq bajarishga erishish.

Asosiy qism. 1. Kichik to'plarni uzoqqa irg'itish: a) 5-8 kishilik guruh bo'lib yurib kelib irg'itish (Kim uzoqqa irg'itadi); shuning o'zi, lekin yugurib kelib irg'itish. 2. Yugurib kelib 60 sm balandlikka sakrash: a) arg'amchi ustida oyoqlarni buklab sakrash va qarsak urib sakrash.

Darsning yakuni. Qo'llarni oldinda, yon tomonda, ko'krak oldida va pastda harakat qildirib yurish.

7-DARS

Darsning vazifasi. Yugurishda va to'p bilan o'ynashda o'quvchilarda harakat tezligi va aniqlikni o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Safdan to'g'ri chiqish va safga kelib to'g'ri turish usullarini o'rgatish. Shartli signal bo'yicha to'satdan to'xtalib yugurish. To'rt qatorli kolonnada turganda dadil qadam tashlab, orada bir quloch joy qoldirish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar boshda. Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga uzatib kengroq yozish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yelkada. Bajarilishi: gavgani o'ng va chap tomonga engashtirib, bosh ustida qarsak chalish, dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kengroq yozilgan. Bajarilishi: bir oz orqaga engashib, qo'llarni yon tomonga uzatish, gavgani to'g'ri tutish va oldinga engashib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar pastda, qo'llarni qulf-kalit qilish. Bajarilishi: qulf-kalit qilingan qo'llar ustida oldinga va orqaga o'tish.

5-mashq. Dastlabki holat. O'ng oyoq chap oyoq oldiga qo'yib chalishtirilgan, qo'llar tayangan. Bajarilishi: oyoqlar holatini o'zgartirib, oyoqda sakrash.

Asosiy qism. 1 Tezlikka yugurish: a) yuqori startdan yugurishni o'rganish; b) 4-6 kishilik guruh bo'lib 150-20 m ga yugurish. 2 «To'p savatga» o'yini.

Darsning yakuni. «Qidirib top», «Simsiz telefon» o'yini.

8-DARS

Darsning vazifalari. 1. Basketbol o'yini usullarini takomillashtirish. 2. Ritm va nafas olishni bir xil saqlagan holda yurish bilan yugurib almashtira olish qobiliyatini o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. 7-darsdagi tartib mashqlarini qaytarib, harakatlarning puxta bajarilishiga erishish. «Kamroq» o'yini. To'ldirma to'plar bilan (og'irligi 1-1,5 kg bo'lgan to'plar bilan) mashq qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. To'pni bosh ustidan 1-1,5 m yuqoriga irg'itish, orqada, oldinda chapak chalib, ikki qo'llab ilib olish.

2-mashq. Shuning o'zi, lekin to'pni ilib olishdan oldin bir oyoqda tiz cho'kish, turish va to'pni ilib olish.

3-mashq. To'pni ikki qo'llab yuqoriga irg'itish va bir (o'ng yoki chap) qo'l bilan ilib olish.

4-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan, to'p o'ng qo'l bilan yelka oldida ushlangan. Bajarilishi: to'pni yuqoriga irg'itish va ikki qo'llab ilib olish. Shuning o'zi, lekin to'p chap qo'l bilan ilib olinadi.

5-mashq. Bir qatorli kolonnada ketayotib, har bir qadam tashlangandan keyin to'pni yuqoriga irg'itib, qadam tashlaganda ilib olish.

6-mashq. Dastlabki holat. Kolonnada turiladi. Bajarilishi: bir to'pni (o'ng va chap tomondan) tezlik bilan uzatish.

Asosiy qism. 1. Basketbol o'yini usullarini takomillashtirish. 3-dars materiallarini takrorlash. 2. Past-baland joydan bir qatorli kolonna safida ketayotib, 150 m gacha goh sekin yugurish, goh yurish (galma-gal 30 m ga yugurish, 30 m ga yurish).

Darsning yakuni. Doira bo'ylab to'xtab-to'xtab qo'l va oyoq muskullarini bo'shashtirib yurish.

9-DARS

Darsning vazifalari. 1. Gorizontol yo'nalishda mo'ljalga irg'itishni takrorlab, har bir irg'itishda kerakli natijaga erishish. 2. Arg'amchi bilan mashq o'tkazishda va balandlikka sakrashda harakatlarning mos bo'lishiga erishish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. «Tekislan!», «Tiklan!» buyrug'ini bajarish. Yurish. Tarqalish va birlashish usuli bilan bir qatorli kolonnadan ikki va to'rt qatorli kolonnaga o'tish, to'rt qatorli kolonnadan bir qatorli kolonnaga o'tish. O'rnatib qo'yilgan to'siqlarni aylanib o'tib yugurish. Doiraga saflanish. Kalta arg'amchi bilan mashq qilish.

1-mashq. Dastlabki holat. Arg'amchi orqada. Bajarilishi: oldinga aylantirib turilgan arg'amchidan ikki oyoqlab sakrab o'tish. Besh marta sakragandan keyin chapga burilish.

2-mashq. Dastlabki holat. 1-mashqdagidek. Bajarilishi: bir joyda turib va 10-15 m oldinga yurib, oldinga aylanib turgan arg'amchi ustidan goh o'ng oyoq bilan goh chap oyoq bilan sakrab o'tish.

3-mashq. Dastlabki holat. Arg'amchi oldinda. Bajarilishi: arg'amchini orqaga aylantirib, ikki oyoqlab va bir oyoqlab arg'amchi tagida sakrash.

4-mashq. Dastlabki holat. Bajarilishi: 3-mashqning o'zini orqaga va oldinga sakrab bajarish.

5-mashq. Dastlabki holat. Arg'amchi orqada. Bajarilishi: birin-ketin ikki kishining arg'amchini oldinga aylantirib, arg'amchi tagida sakrashi.

Asosiy qism. A) granataga o'xshash g'o'lachalarni (og'irligi 150-200 g) 10-15 m naridagi chuqurga yurib va yugurib kelib irg'itish; b) juft-juft bo'lib qo'l ushlashib, uchovlashib, to'rtovlashib baravariga 60-65 sm balandlikka sakrash.

Darsning yakuni. Ashula aytib yurish.

10-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilarning dastlabki holat haqidagi bilimlarini, mashqni komandaga qarab bajarish ko'nikmalarini tekshirish. 2. Tezlikka yugurishni qaytarayotib, o'z vaqtida startga turish va yugurishdan oldin gavnani to'g'ri tuta olishga erishish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Tizzalarni baland ko'tarib yurish. Qo'llarni harakat qildirib, yuqoriga ko'tarib, o'ng qo'lni yon tomonga, chap qo'lni oldinga, qo'llarni pastga qaratgan holda yurish. «Raqami bilan chaqirish» o'yini. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Bajarilishi. Qo'llarni oldinda va orqada doirasimon harakat qildirish.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan, qo'llar bosh orqasida. Bajarilishi: gavnani chap tomonga engashtirib, qo'llarni yon tomonga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin gavda o'ng tomonga engashtiriladi.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: to'liq tiz cho'kib o'tirish va qo'llarni oldinga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Qo'l panjalarini pastga qaratib, oldinga uzatilgan. Bajarilishi: siltanib chap oyoqni oldinga uzatish, oyoq uchini chap qo'l panjasiga tegizish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin mashq o'ng oyoq va o'ng qo'l bilan bajariladi.

5-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yelkada. Bajarilishi: oyoqlarni kerib, qo'llarni yon tomonga uzatib hakkalash, dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. 1. Tezlikka yugurish: a) turli holatlardan 15-20 m ga yugurish; b) shuning o'zi, lekin 1 m baland qilib tortilgan arqon tagidan o'tib yugurish; v) o'qituvchining buyrug'i bilan yunalishni o'zgartirib yugurish. 2. 150-200 g og'irlikdagi dastlabki g'o'lachalarni 15 m dan yurib kelib va yugurib kelib irg'itish.

Darsning yakuni. «Top-chi, kimning ovozi?»; yurish: «Ilon izi».

11-DARS

Darsning vazifalari. 1. Maxsus yugurish mashqlarini o'rgatish.
2. O'yinda harakatlar mosliga erishish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Sanab turganda har xil sur'atda yurish. 40 soniya davomida sekin yugurish. Ajralishib va qo'shilishib, bir qatorli kolonnadan ikki va to'rt qatorli kolonnaga o'tib yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: chap oyoq uchini orqaga qo'yish, qo'llarni yuqoriga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin mashq o'ng oyoqdan boshlab bajariladi.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kengroq kerilgan. Bajarilishi: gavdani chap tomonga engashtirib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, bosh tepasida qarsak urish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin o'ng tomonga engashiladi.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Qo'llar oldinda bo'ladi. Bajarilishi: gavdani oldinga engashtirib, qo'llarni orqaga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: chap oyoq bilan chap tomonga katta qadam tashlash, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi o'ng oyoqda bajariladi.

5-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: bir joyda turib ikki oyoqlab (yuqoriroqqa sakrab) hakkalash. 12-16 marta hakkalashdan keyin bir joyda turib 6-8 marta yurish, yana 12-16 marta hakkalash.

Asosiy qism. 1. Yugurish; a) tizzalarni baland ko'targan holda oyoq uchida yugurish; b) shuning o'zi, lekin sonlarga qarsak urib yugurish; v) «uchovlashib» yugurish, ikki kishi qo'l ushlashadi, uch-

inchi kishi bir oyog'ini buklab, ularning jipslashgan qo'llari ustiga qo'yadi va o'rtoqlarining qo'llarini ushlab, bir oyoqlab hakkalaydi.
2. «Havoiy to'p» o'yini.

Darsning yakuni. Yurish. Topshiriq. Ko'zni yumib, qo'llarni oldinga uzatib, sakkiz qadam yurish; ko'zni ochib, qo'llarni belga qo'yib, oyoq uchida sakkiz qadam yurish.

Uyga vazifa. Tez chopishga o'rganish uchun yugurish mashqlarini har kuni bajarib borish.

12-DARS

Darsning vazifalari. 1. To'ldirma to'plar bilan mashq qilishni qaytarib, irg'itish kuchini va to'pni bir qo'llab epchillik bilan ilib olishni rivojlantirish. 2. O'z o'rni va o'z vaqtida bajara olish malakalari hosil qilish (o'yin sharoitida).

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. O'ngga va chapga burilish, oyoqlarni chalishtirib, sirpanma qadam tashlab yurish. Topshiriq. O'qituvchi hushtak chalgach, har yoqqa yugurib ketish, yerda turib qolmay biron narsa ustiga chiqib olish va signal berilgach (qarsak chalingach) kolonna safida yugurishni davom ettirish. Yengil to'ldirma to'plar bilan mashq qilish. 8-darsdagi mashqlarni takrorlash (koptokni o'ng va chap qo'lda ilib olish malakalari hosil qilish).

Asosiy qism. 1. To'siqlardan o'tib (erga chizilgan ikki chiziq ustidan, uncha baland bo'lmagan to'siq ustidan xari va shu kabi to'siqlar ustidan oshib o'tib) yugurish. 2 «To'rt tomondan to'p tashlash» o'yini.

Darsning yakuni. Qo'llarni harakat qildirib (yon tomonga, oldinga, pastga) sekin yurish.

13-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilar balandlikka sakrash malakasini qay darajada egallaganliklarini tekshirish. 2. To'siqlardan oshib o'tishda epchilik va dovyuraklik sifatlarini o'stirish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Uch qatorli kolonna safida yurish (kadning to'g'ri tutilishiga e'tibor berish). Sur'atni o'zgartirib, 100 m gacha yugurish. «Qal'a himoyasi» o'yini «6», «3», «O'z joyida» sanash. Sanash bo'yicha saflanish. URM.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: o'ng qo'lni oldinga, chap qo'lni yon tomonga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Qo'l holatlarini o'zgartirish va dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: boshni oldinga, orqaga, chapga va o'ng tomonga engashtirish, dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilib, qo'llar yuqoriga uzatilgan. Bajarilishi: gavnani oldinga engashtirib, oyoqlarni egmasdan barmoqlarni oyoq uchlariga tegizish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan, qo'llar ko'krak oldida. Bajarilishi: gavnani chapga engashtirib, qo'llarni yon tomonga uzatish, dastlabki holatga kelish. Shuning o'zi, lekin boshqa tomonga engashiladi.

5-mashq. Dastlabki holat. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni taqimdan ushlagan holda tizzani bukish. Bajarilishi: to'rt marta o'ng oyoqda, to'rt marta chap oyoqda hakkalash.

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib balandlikka (65-70 smga) sakrash. Nazorat mashq qilish usullari. Talablarini bajarmagan o'quvchilarga chopqirlikni o'stiradigan mashqlarni uyda bajarib kelishni topshirish. 2. Oshib tushish. Balandligi 110 smcha keladigan xari ustidan oshib tushish: a) minib oshib tushish; b) emaklab oshib tushish; v) tez oshib tushish.

Darsning yakuni. «Kamrokcha» o'yini.

14-DARS

Darsning vazifalari. 1. Ko'rib va eshitib turilgan signal bo'yicha o'z vaqtida startda yugura olish qobiliyatini o'stirish. 2. Harakatlanayotgan nishonga tegiza olishni takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. 2-darsdagi mashqlarni takrorlash. To'rt qatorli kolonnada oralarni bir quloq ochish. Bayroqchalar bilan mashq qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Bayroqchalar pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: bayroqchalar dugasini tashqariga qaratib, ikkita katta doira hosil qilinadi, shuning o'zi, duga ichkariga qaratiladi.

2-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: o'ng oyoqni (kengroq) bir qadam o'ng tomonga tashlash, bayroqchalarni yon tomonga uzatish, gavnani chap tomonga engashtirib, bayroqcha-

larni yuqoriga uzatish, dastlabki holatga qaytish; shuning o'zi, boshqa tomonga qarab bajariladi.

3-mashq. Dastlabki holat. Bayroqchalar tikka ushlangan bo'ladi. Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, bayroqchalarni yuqori qilish. Gavgani oldinga engashtirib, bayroqchalarni orqaga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: oyoq uchida asta-sekin cho'qqayib, qaddini to'g'ri tutish, bayroqchalarni yon tomonga uzatib, sekin tik turish, dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: ikki oyoqlab hakkalab turib, bayroqchalarni oldinga, yuqoriga, yon tomonlarga uzatish, pastga qaratish.

Asosiy qism. 1. Turli holatdan (o'qituvchining tanlashi bilan tikka turgan, tiz cho'kkan, yon tomon bilan turgan va o'tirgan, orqa o'girib turgan va boshqa holatlardan) 15-20 m ga yugurish, komandaga qarab va turlicha to'satdan berilgan signalga qarab (komandalar: chapak chalish, hushtak chalish, bayroqchalarni silkitish va hokazo) tizzalarni baland ko'tarib chopish. 2. Dumalab ketayotgan g'ildirakka (yoki chamberakka) 4-5 m naridan turib koptok irg'itish.

Darsning yakuni. «Bo'sh joy» o'yini. To'rt qatorli kolonnada ashula aytib yurish.

15-DARS

Darsning vazifalari. 1. Balandlikka sakrash texnikasini takomillashtira borib, ikkinchi oyoq harakatiga moslab bir oyoqda depressiyab sakrashga erishish. 2. Musobaqa sharoitida chopish tezligini oshirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda aylanish. Oyoqlarni chalishtirib yurish, yon tomon bilan yurish. «To'siqlardan sakrab o'tish, yurish estafetasi». Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar ensada. Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, qo'llarni yon tomonga uzatish (orqaga bukish), dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Tiz cho'kib, qo'llar belga qo'yilgan. Bajarilishi. O'ng tomonga o'tirib, qo'llarni oldinga siltab uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, chap tomonga o'tiriladi.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlarni kerib, qo'llarni belga qo'yib o'tirish. Bajarilishi: gavnani oldinga engashtirib, qo'llarni yuqoriga uzatish va qo'l barmoqlarini polga tegizish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Chalqancha yotib, qo'llar ensaga qo'yilgan. Bajarilishi: chap va o'ng oyoq galma-gal yuqoriga ko'tariladi.

5-mashq. Dastlabki holat. O'ng oyoq uchi oldinga qo'yilgan va qo'llar belga tayangan. Bajarilishi: oyoqlar holatini o'zgartirib, oldinga siljib hakkalash.

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib, balandlikka sakrash. Kontrol mashq topshirish. 2. «Qarama-qarshi yugurish» estafetasi.

Darsning yakuni. Ajralishib va qo'shilishib bir qatorli kolonnadan ikki va to'rt qatorli kolonnaga saflanib yurish va aksincha to'rt qatorli kolonnadan ikki va bir qatorli kolonnaga saflanib yurish va aksincha to'rt qatorli kolonnadan ikki va bir qatorli kolonnaga saflanish.

16-DARS

Darsning vazifalari. 1. Musobaqa sharoitida harakatlanayotgan nishonga tekkiza olishni takomillashtirish. 2. Gavda va boshni to'g'ri tutgan holda uzoq yugurish (ora-sira yurib turish) qobiliyatini o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. To'xtab-to'xtab yurish. Chap oyoqdan boshlab yurish. Asta-sekin yugurishga aylanuvchi yurish (5-7 soniya). Ajralishib va qo'shilishib bir qatorli kolonnadan to'rt qatorli kolonnaga o'tish. Har bir harakatning puxta bajarilishiga erishilib, 14-darsdagi bayroqchalar bilan mashq qilishni takrorlash.

Asosiy qism. 1. «Ovchilar bilan o'rdaklar» o'yini. 2. 150-170 m ga sekin yugurish va yugurishni yurish bilan, yurishni esa yugurish bilan almashtirib turish.

Darsning yakuni. Qatorda ikkitadan saflanib qo'shiq aytib yurish.

17-DARS

Darsning vazifalari. 1. Gorizontaal qilib qo'yilgan nishonga uloqtirishni takrorlab, jamoa oldida javobgarlik, har bir uloqtirishda maqsadga erishish uchun intilish hissini tarbiyalash. 2. Turgan joyda to'g'ri nafas olib, nisbatan uzoq yugura olish qobiliyatini o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Safdan chiqish va yana safga turish. Bir qator kolonna safida o'ng qo'lni oldinga, chap qo'lni yuqoriga uzatib, har bir qadamda qo'l vaziyatlarini uzatib yurish. Buyruqqa binoan kim o'zarga 15-20 m ga yugurish. Oyoq uchlarida yurish.

Uzun arg'amchi bilan mashq qilish; 1. Aylantirib turilgan arg'amchi tagidan 4-5 kishining bittadan va guruh-guruhga bo'lib yugurib kirishi, ikki oyoqlab sakrash, goh-goh hakkalashi.

Asosiy qism. 1. 5-6 m naridagi chiziqqa 1 m dan oraliq qoldirib chizilgan, terib qo'yilgan alohida-alohida g'o'lachalarga tayoqcha irg'itish (guruhlar bo'yicha), bunda guruh g'olibni va g'olib o'quvchini alohida ta'kidlab o'tish. 2. 170 m gacha sekin yurish.

Darsning yakuni. «Kim tolchi keldi» o'yini.

18-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilarning balandlikka sakrash sohasidan erishgan muvaffaqiyatlarini tekshirish. 2. Musobaqa sharoitida yugurish tezligini o'stira borib, jamoa manfaati yo'lida o'z harakatlarini boshqalarning harakati bilan moslay olish ko'nikmasini tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. «Tekislan» va «Chap tomonga qarab tekislan» buyruqlarni bajarish. 150 m gacha yurish va sekin yugurish. Sanoq bo'yicha saflanish. Umumiy rivojlantirish mashqlari.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: qo'llarni yuqoriga, kaftlarni yuqoriga qaratgan holda yon tomonlarga uzatish va dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yon tomonlarga uzatilgan. Bajarilishi: gavnani chapga va o'nga to'xtovsiz burish.

3-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: qo'llarni yon tomonga uzatish (orqaga bukish), gavnani oldinga engashtirib, o'ng qo'lni chap oyoq uchiga tekkizish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, mashq chap qo'l bilan bajariladi.

4-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar ensaga qo'yilgan. Bajarilishi: oyoq uchida asta-sekin ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga uzatish, tezgina cho'qqayish, tizzalarni quchoqlab olib, boshni oldinga engashtirish, dastlabki holatga qaytish.

5- mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib, tizzalarga qarsak urib yugurish.

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib balandlikka sakrash. Nazorat mashq topshirish. Me'yor topshirgan o'quvchilar uchun balandlik me'yorini oshirish. 2. «Qarama-qarshi estafeta» o'yini.

Darsning yakuni. «Ochiq aylanma harakat», «Ilon izi» tarzida figurali yurish mashqlari. Chorakka yakun chiqarish.

IV SINF II CHORAK

19-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilarni 2 chorak jismoniy tarbiya darsi mavzulari bilan tanishtirish. 2. Sakrashni takrorlab, to'siqlardan oshib o'tishda chaqqonlik va jasurlik xislatlarni tarbiyalash. 3. Biror narsa ustidan gavda holatini o'zgartirib yurayotganda muvozanat saqlash ko'nikmasini o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. 2 chorakda qo'yiladigan quyidagi talablar e'lon qilinadi: Ertalabki gimnastika kompleksini o'rganish, muvozanat saqlay olish, gavda holatini o'zgartirish, nishonga to'p irg'itish malakasini mukammallashtirish. Arg'amchi bilan mashq qilishda va o'yinlarda sakrovchanlikni o'stirish. Tizzalarni baland ko'tarib yurish. Engashib yurish. Dam yurish, dam o'ng va chap oyoqda hakkalash. (Bu mashqni bajarayotganda qizil bayroqcha yuqoriga ko'tarilishi bilan hamma o'tiradi. Ko'k bayroqcha ko'tarilgach, tikka turib, mashq davom ettiriladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: chap oyoqni orqaga qilib, qo'llarni yuqoriga uzatish, panjalarini yuqoriga qaratib, yon tomonga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Mashq bajarishda o'ng oyoq orqaga qilinadi.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan, qo'llar yuqori ko'tarilgan. Bajarilishi: gavdani oldinga engashtirish, tizzalarni bukmay, qo'llarni oyoq uchlariga tekkizish, dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar yozilgan, qo'llar ko'krak oldiga qo'yilgan. Bajarilishi: gavdani o'ngga burish, qo'llarni panjalari yuqoriga qaratilgan holda yon tomonlarga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, mashq gavdani chapga burib bajariladi.

4-mashq. Dastlabki holat. Tiz cho'kib, qo'llar oldinga uzatilgan. Bajarilishi: o'ng sonda o'tirib, qo'llarni orqaga qilish, qo'llarni siltanib, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin chap sonda o'tiriladi.

5-mashq. Dastlabki holat. Chap oyoqda turib, o'ng oyoq buklangan holat oldinga ko'tarilgan va tizza tagidan qo'llar bilan ushlangan. Bajarilishi: to'rt marta chap oyoqda hakkalash, dastlabki holatga qaytish; to'rt marta o'ng oyoqda hakkalash, dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. 1. Balandligi 70 sm gacha (o'g'il bolalar uchun) va 60 sm gacha (qizlar uchun) bo'lgan to'siqlardan «bosib» sakrab o'tish: a) o'rindiq devor va shu singari narsalar ustidan sakrash; b) shuning o'zi, lekin ikkovlashib qo'l ushlab sakrash; v) shuning o'zi, lekin galma-gal goh o'ng, goh chap oyoqda sakrash. 2. Muvozanat saqlash: a) gimnastika o'rindig'idagi ponada qo'llarni yon tomonga uzatib yurish; b) shuning o'zi, lekin yon tomon bilan yurish (gimnastika o'rindig'idagi ponani 70-80 sm balandligidan tortilgan arg'amchi tagidan yoki gimnastika tayoqchasi tagidan o'tib yurish).

Darsning yakuni. Qomatni to'g'ri tutgan holda baravar qadam tashlab yurish. To'g'ri yurishga baho qo'yish.

20-DARS

Darsning vazifalari. 1. To'ldirma to'plar bilan qilinadigan mashqlarni takrorlab, qo'l muskullari kuchini orttirish. 2. O'yin sharoitida arg'amchi bilan mashq bajarish paytida sakrovchanlikni o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan holatda aylanish. Baravar qadam tashlab, sekinlatib va tezlatib, qomatni to'g'ri tutib yurish. Sakrab-sakrab yugurish. «Kamroq» o'yini. Uzun arg'amchi bilan mashq qilish. 17-darsdagi mashqlarni takrorlash. Aylantirilayotgan arg'amchidan sakrab o'tayotganda harakatlarning moslanishiga e'tibor berish.

Asosiy qism. 1. Og'irligi 1 kg cha keladigan to'ldirma to'plarni yelkadan irg'itish va ilib olish: a) o'ng va chap qo'l bilan yuqoriga irg'itish; b) uzoqqa uloqtirish. 2. «Doiraga tort» o'yini.

Darsning yakuni. Kolonnada 6 tadan bo'lib yurish.

21-DARS

Darsning vazifalari. Gavda va qo'llar holatini o'zgartirganda muvozanat saqlash malakasini va nishonga kichik to'p otish malakasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Raqami bilan sanash. O'ng qo'lni oldinga va chap qo'lni yon tomonga uzatish, qo'l harakatlarini o'zgartirish, o'ng qo'lni ensaga, chap qo'lni yuqoriga uzatish va aksincha. Kolonna safida yugurish (15-20 daqiqa). Topshiriq. Koptok yuqoriga irg'itilgach, qo'llarni o'rtoqlarining yelkasiga qo'yib, o'qituvchi oldindan belgilagan joyda, tezda kolonnaga saflanish. Koptok pastdan irg'itilgach, yugurishda davom etish va ikki qatorli kolonnaga qaytadan saflanish. Kichik koptoklar bilan mashq qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Koptokni ikki qo'llab boshdan oshirib irg'itish va ilib olish.

2-mashq. Koptokni pastdan ikki qo'llab irg'itish, ilib oluvchi 180° ga aylanishi va koptokni ilib olishi lozim.

3-mashq. Koptokni pastdan irg'itish, ilib oluvchi orqaga qarashi va koptokni yerdan ko'tarilishi bilan ilib olish lozim.

4-mashq. Juft-juft bo'lib yurib ketayotganda, koptokni bir-biriga ikki qo'llab irg'itish.

5-mashq. 4-mashqdagining o'zi, mashq yugurib, yotib bajariladi.

Asosiy qism. 1. Kichik koptoklarni (1x1 m) 6-8 m uzoqlikdan turib nishonga tegizish: a) o'ng va chap qo'l bilan irg'itish; b) 4-6 kishi bir yula irg'itish. 2. Muvozanat saqlash. Balandligi 70-80 sm keladigan gimnastika o'rindiq (xoda) ustida yurish: a) qo'llarni oldinga uzatgan, ensaga qo'ygan holda yurish; b) tizzalarni baland ko'tarib yurish; v) bir oyoq bilan tiz cho'kib yurish. 3. «Qubba» o'yini.

Darsning yakuni. Yurish. Ko'zni yumib, qo'l bilan qilinadigan asosiy dastlabki holat mashqlarini bajarish.

22-DARS

Darsning vazifalari. 1. Ertalabki gimnastika mashqlarini o'rganish. 2. To'siqlardan o'tish usullari bilan tanishish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qo'llarni yon tomonga uzatgan holda barmoqlarni kuch bilan yozib va yumib yurish. Qo'llarni er-

kin harakat qildirgan holda katta-katta qadam tashlab yurish. Ajralishib, qo'shilishib, bir qatorli kolonnadan ikki va to'rt qatorli kolonnaga o'tib, aksincha, to'rt qatorli kolonnadan bir qatorli kolonnaga o'tib yurish. Yarim doira bo'lib saflanish (yurganda qaddiqomatning to'g'ri tutilishiga e'tibor berish). Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar ensada, barmoqlar jipslash-tirilgan. Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, kaftlarni yuqori ko'targan holda qo'llarni yuqoriga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yuqoriga uzatilgan. Bajarilishi: qo'llar bilan tashqariga doirasimon harakatlar qilish, qo'llarni bo'shashtirib, pasga tushirish va dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, mashq ichkariga tomon harakat qilib bajariladi.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida yozilgan, qo'llar tirsakdan egilgan va kaftlar musht qilingan. Bajarilishi: gavnani o'ngga va chapga burib, qo'llarni bukib, o'ng va chap qo'l bilan hamla qilish.

4-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: chap oyoqni tizzadan bukib oldinga uzatish, to'g'ri qilish va roslash (gavnani to'g'ri tutish). Shuning o'zi, mashq o'ng oyoqda bajariladi.

5-mashq. Dastlabki holat. Bukilgan o'ng oyoqda turgan holda oyoqni orqaga, qo'llar yon tomonga uzatiladi. Bajarilishi: bukilgan o'ng oyoqni bir oz to'g'rilab, qo'llarni ko'krak oldida chalishtirish, yana o'ng oyoqni bukib, qo'llarni yon tomonga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. Balandligi 130 sm (o'g'il bolalar uchun) va 120 sm (qiz bolalar uchun) xoda va boshqa to'siqlardan oshib tushish: a) to'siqdan ko'krak bilan tayanib (o'g'il bolalar uchun) va qo'llar bilan ushlab, avval o'ng oyoqni, keyin chap oyoqni to'siq ustiga qo'yib, narigi tomonga sakrab tushish; b) xoda yoniga qo'yilgan asboblari (gimnastika skameykasi, to'shak va boshqalar) yordamida oshib tushish; v) boshqa kishi yordamida bilan oshib o'tish.

Darsning yakuni. Yurish. O'qituvchi signali (hushtak chalishi) bilan cho'kkayish, qarsak chalgach, 360° ga aylanib, yurishda davom etish.

Uyga vazifa. Ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini o'rganish.

23-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilar bilimini hamda chapga o'ngga va orqaga burilish mashqlarini bajarish sohasidagi malakalarini tekshirish. 2. Kichik to'plar bilan bajariladigan mashqlarni yanada takomillashtirish. 3. Arqonga tirmashib chiqishga oid tayyorgarlik mashqlarini o'rganish.

Tayyorgarlik qismi. 1. Qatorga bo'linib saflanish. Buyruqda «Tekislan!», «Tiklan!» bajarilishi. O'ngga, chapga va orqaga burilishni bajarish. O'quvchilar ish amallarini baholash. Tarqalib yugurish va o'qituvchi signal berishi (hushtak chalishi yoki qarsak urishi va shunga o'xshash) bilan doiraga saflanib, yurishda davom etish. Aksiga yurib, doiradan bir qatorli kolonnagacha o'tish. Kichik to'plar bilan mashq qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Devor yonida turib, koptokni devorga urish va ilib olish.

2-mashq. Koptokni devorga urish va yerga tushib sakragandan keyin ilib olish.

3-mashq. Shu mashqlarning o'zi, lekin to'pni o'ng va chap qo'l bilan ilib olish; so'ngra o'ng va chap qo'l bilan irg'itish.

4-mashq. Koptokni devorga urish, ikki-uch marta qarsak urib ilib olish.

5-mashq. 4-mashqning o'zi, lekin yoki chap oyoq tagida qarsak chalishga ulgurish.

Asosiy qism. 1. Kichik koptokni (gulchani) safdan 3-4 m nariga osilgan arqon yordamida qimirlab turgan savatga irg'itish. 2. Arqonga osilib tebranish: a) oldinga va orqaga tebranish, b) juft-juft bo'lib oldinga va orqaga tebranish.

Darsning yakuni. Qo'lda bayroqchalar ushlab, doira bo'ylab yurish. «Bir» deganda chap oyoqni oldinga tashlab, bayroqchalarni bosh ustida chalishtirish, «Ikki» deganda o'ng oyoqni oldinga tashlab, bayroqchalarni yon tomonga qilish, «Uch» deganda chap oyoqni oldinga tashlab, bayroqchalarni oldinga qilish, chalishtirish, «To'rt» deganda o'ng oyoqni oldinga tashlab, bayroqchalarni pastga tushirish va hokazo.

24-DARS

Darsning vazifalari: 1. Kuzatuvchanlik, o'rtog'ining xatosini ko'ra olish va uni tuzatishga yordam bera bilish xislatlarini tarbiyalash.
2. Oyoqlar yordamida arqonga tirmashib chiqishini o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qo'llarni belga tirab, oyoqlarni galma-gal buklab va to'g'ri uzatib yurish. Topshiriq. Sinfdagi o'quvchilar ikki guruhga bo'linib, 8-10 m oraliq qoldirib, yuzmayuz turadi. Shaharlar chiziqlar bilan belgilanadi. O'qituvchi hush-tak chalishi bilan guruhlar bir-biriga tomon bir oyoqlab yurib, joylarini almashadilar. Oyoqni siltab-siltab yurish.

Gimnastika o'rindigida mashq qilish. Har bir mashq dastavval butun guruh bilan bajariladi, so'ngra bir guruh bajarib turganda, ikkinchi guruh uning xato va kamchiliklarini tuzatib turadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. O'rindiqdan bir qadam narida turib, qo'llar yelkaga qo'yilgan. Bajarilishi: qo'llarni yuqoriga ko'tarish, shu bilan bir vaqtda o'ng oyoq tovonini o'rindiq chetiga qo'yish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, mashq ikkinchi oyoqda bajariladi.

2-mashq. Dastlabki holat. O'rindiqqa yon tomon bilan turib, qo'llar belga tiralgan va o'ng oyoq o'rindiq chetiga qo'yilgan. Bajarilishi: oyoqlarni egmagan holda gavdani o'rindiq tomoniga engashtirish. Shuning o'zi, lekin o'rindiqqa boshqa tomon bilan turiladi.

3-mashq. Dastlabki holat. O'rindiqqa minib olingan, qo'llar belda. Bajarilishi: qo'llarni yon tomonga uzatib, gavdani o'ngga va chapga burish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar jipslashtirilib o'rindiq bo'ylab uzatib o'tirilgan, qo'llar ensaga qo'yilgan (sherik to'piqlardan ushlab turadi). Bajarilishi: gavdani taxminan 40-45° orqaga engashtirish, dastlabki holatga qaytish. So'ngra sherik bilan almashinish.

5-mashq. Dastlabki holat. O'rindiqqa bir qadam narida o'nga yuz o'girib, cho'qqayib o'tirib, qo'llar o'rindiq chetiga tiralgan bo'ladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni orqaga uzatish, dastlabki holatga qaytish, chap oyoqni orqaga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. Dastlabki holat. O'rindiq yonida o'nga yuz o'girib turilgan bo'ladi. Bajarilishi: o'rindiqqa sakrab chiqish va oldinga sakrab tushish. Aylanib yana shu mashqni bajarish.

Asosiy qism. 1. Arqonga tirmashib chiqish: a) baland o'rindiqlarda o'tirib, arqonni oyoqlar bilan qisib olish; b) arqonda qo'llar yordami bilan va arqonni oyoqlar bilan to'g'ri usulda qisib osilib turish; v) arqonda osilib turganda qo'l-oyoqlarni yuqoriroqqa va pastroqqa ko'chirib olish. Bir necha o'quvchi arqonga tirmashib chiqishining «v» mashqini bajarayotganida boshqa o'quvchilar ularni kuzatib turadilar va o'qituvchiga yo'l qo'yilgan xatoni, uni qanday qilib tuzatish kerakligini aytib turadilar. Darhol mashqni bajaruvchiga o'z xatosini tuzatib, boshqatdan bajarish imkoni beriladi. Arqonni oyoqlar bilan qisib olishni yaxshi o'zlashtirib olgan va xatolarni tuzatish yo'llarini to'g'ri topgan o'quvchilarga baho qo'yiladi. 2. «Tortishmachoq» o'yini.

Darsning yakuni. Sur'atni o'zgartirib yurish.

25-DARS

Darsning vazifalari. 1. Ko'chma nishonga to'p otishni takomillashtirish. 2. Barcha muskullarga har tomonlama ta'sir etib, qo'l muskullarini o'stirishga alohida e'tibor berish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish, oyoqlarni almashtirib yurish. Qo'llarni ko'krak oldida, bosh orqasida, oldinda va yon tomonda harakat qildirib, oyoqlarni to'g'ri uzatib yurish. Doiraga saflanish. Raqs qadamlari: «almash qadam» tashlash. Ertalabki gimnastika mashqlari kompleksini tekshirish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan. Bajarilishi: qo'llarni tirsakdan bukib, yon tomonga uzatish, kaflarni musht qilish, orqaga bukish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Chordana qurib o'tirib, qo'llar orqasiga qilingan. Bajarilishi: boshni oldinga, orqaga, chapga va o'ngga engashtirish (dastlab alohida, so'ngra xuddi aylantirgandek qo'shib engashtirish).

3-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: gavdani chapga va o'ngga burish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Polda oyoqlarni uzatib o'tiriladi, qo'llar belda. Bajarilishi: chalqancha yotish va qo'llar yordamisiz dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kengroq yozilgan, qo'llar yelkada. Bajarilishi: gavdani oldinga engashtirib, to'piqlardan ushlash, dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. Dastlabki holat. O'ng oyoqda, turib, chap oyoqning uchi oldinga qo'yilgan, qo'llar belda. Bajarilishi. Oyoqlarni almash-tirib hakkalab turish.

Asosiy qism. 1. Saf oldidan dumalab ketayotgan chambakarakka kichik ko'ptok otish. 2. Tugun-tugun qilingan arqonga istalgan usul-da tirmashib chiqish.

Darsning yakuni. Harakatni sekinlatib va tezlatib «Ilon izi» shak-lida yurish.

26-DARS

Darsning vazifalari. Ertalabki gimnastika mashqlarining to'g'ri bajarilishini tekshirish va baholash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qatordan sanab ketish. Baraban ohangiga qarab, turlicha sur'atda baravar qadam tashlab yurish. «Ovchilar va o'rdaklar» o'yini. «Ilon izi» shaklida yurish. Ertalabki gigiyena mashqlarini takrorlash va bir necha o'quvchiga baho qo'yish.

Asosiy qism. 1. Chuqurlikka sakrash (balandlik o'g'il bolalar uchun 80 sm, qiz bolalar uchun 70 sm): a) skameykadan, stoldan, kozel va shu singarilardan to'shakka sakrab tushish, bunda yumshoq va to'g'ri sakrab tushishga e'tibor berish. 2. «Ona boshiga to'p berma» o'yini.

Darsning yakuni. Raqs mashqlari. Ikkinchi va uchinchi sinflarda utilgan tanish harakatlardan raqs elementlari mashqlarini takrorlash.

Uyga vazifa. Raqs qadamlari tashlashni takrorlash.

27-DARS

Darsning vazifalari. 1. Arqonga tirmashib chiqishga oid tayyor-garlik mashqlarini o'rgatish, chaqqonlik va epchillikni tarbiyalash. 2. Balandlikda, to'siqlardan o'tib yurishda gavgani to'g'ri tuta bil-ish malakasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Buyruqlarni bajarish. Oyoq uch-ida, tovonida yurish, ko'rsatilgan narsaga qarab yurish. Yurib ketayo-tganda o'qituvchi qarsak urgach, bir oyoqda tiz cho'kish, hushtak chalgach, yurishda davom etish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: qo'llarni oldinga uzatish, ensaga kuyish, o'ng qo'lni yon tomonga uzatish, chap qo'lni yuqoriga qilish, qo'llar vaziyatini almashtirish.

2-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: o'ng oyoqni yon tomonga uzatib, bosh ustida qarsak urish, dastlabki holatga qaytish. Mashq bajarishda chap oyoq yon tomonga uzatiladi.

3-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: «Qaldirg'och» mashqini bajarish.

4-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar jipslashgan, qo'llar engsada. Bajarilishi: qo'llar kaftlari yuqoriga qaratilgan, yon tomonga uzatib, gavdani o'ngga va chapga burish.

5-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: ikki oyoqlar o'ngga va chapga burilib, hakkalab turish.

Asosiy qism: 1. Arqonda tebranish: a) tebranish va tebranishning oxirida to'shakka sakrab tushish; b) eni 2-3 m li chuqurchadan tebranib o'tish va narigi tomoniga sakrab tushish; v) pasroq narsalardan (skameyka, stul, kozel va boshqalardan) tebranib oshib o'tish. 2. Balandligi 80-85 sm keladigan gimnastika skameykasi (yoki xari) ustida muvozanat saqlash: a) to'ldirma to'plar ustidan oshib yurish, b) 130-150 sm yuqoridan tortilgan arqon tagidan o'tish. 3. «To'rt tomondan to'p otish» o'yini.

Darsning yakuni. «O'ylab-top» o'yini.

28-DARS

Darsning vazifalari. 1. Akrobatika mashqlari va oldinga hamda orqaga dumbaloq oshishni o'rganish. 2. Aralash osilishlarni o'rganish. Tik turib osilish. Cho'kkalab turib osilish, tik turganda oyoqlarni orqaga qilib deysinib osilish, oyoqlarni tizzadan bukib osilish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda aylanish. Turlicha sur'atda baravar qadam tashlab yurish. Tarqalib yugurish. «To'rt tomondan to'p otish» o'yini. To'rt qatorli kolonnaga saflanish. Quloch ochib turish. Gimnastika tayoqchalari bilan mashq qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turganda tayoqcha gorizontal holda pastga qaratilgan bo'ladi. «Bir» deganda chap tomondan siltanish qilinadi, tayoqcha yuqoriga ko'tariladi, dastlabki holatga qaytiladi.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan, tayoqcha bosh orqasida ushlab turiladi. «Bir» deganda chap tomonga engashiladi, tayoqcha yuqori ko'tariladi. «Ikki» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

«Uch» deganda o'ng tomonga engashiladi, tayoqcha yuqori qilinadi. «To'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turganda tayoqcha ko'krak oldida gorizantal holda tutib turiladi. «Bir, ikki» deganda oldinga engashiladi, tayoqcha gorizantal holda pastga qaratiladi. «Uch, to'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

4-mashq. Dastlabki holat. Cho'kkalab o'tirib, tayoqchani gorizantal holda pastga qaratib o'tiriladi. «Bir» deganda tik turib, chap oyoqni orqaga qilinadi, tayoqchani gorizantal holda yuqoriga qaratiladi. «Ikki» deganda dastlabki holatga qaytiladi. «Uch» deganda tik turib, o'ng oyoqni orqaga qilinadi, tayoqchani gorizantal holda yuqoriga ko'tariladi. «To'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

5-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turganda tayoqcha gorizantal holda pastga qaratilgan bo'ladi. «Bir» deganda oyoq uchida ikki oyoqlab hakkalanadi, tayoqcha gorizantal holda pastga qaratiladi. «Ikki» deganda oyoq uchida ikki oyoqlab hakkalanadi, tayoqcha gorizantal holda yuqoriga qilinadi. «Uch» deganda oyoq uchida ikki oyoqlab hakkalanadi, tayoqcha ko'krak oldida gorizantal holda ushlanadi. «To'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

Asosiy qism. 1. Akrobatika. Cho'kkalab o'tirganda orqaga dumbaloq oshish va yana oldinga dumbaloq oshib, cho'kkalab o'tirish. 2. Turlicha balandlikdagi past xari yoki brusga tik turib osilish, o'tirib turib osilish, sakrab tushish.

Darsning yakuni. «Ilon izi» shaklida yurish.

29-DARS

Darsning vazifalari. Arqonga tirmashib chiqish va gimnastika o'rindig'ida mashq qilishni takrorlab, chaqqon va epchil harakat qilish, aniq sakrab tushishni tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. 25-darsdagi mashqlarni takrorlash. Mashqlarni bajarish vaqtida qaddi-qomatning to'g'ri tutilishiga, shuningdek, dastlabki holatning to'g'ri va puxta bajarilishiga e'tibor berish.

Asosiy qism. 1. Arqondan tirmashib chiqish. Tugun-tugun qilingan arqonga erkin usulda tirmashib chiqish hamda kon, stol va boshqa shuning singari narsalar ustiga sakrab tushish. 2. 80-85 sm balandlikda muvozanat saqlash. Muvozanat saqlash mashqlarini qiya

qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustida yurish mashqlari bilan qo'shib bajarish: a) qiya qo'yilgan skameykadan yugurib chiqish va gorizontal poya ustida o'ngga hamda chapga quyma qadam tashlab yurish; b) qiya qo'yilgan o'rindiqqa chiqish; gorizontal o'rindiq ustida tizzalarni baland ko'tarib yurish; v) o'ngga va chapga burilgan holda sakrab tushish. 3. «Otishma» o'yini.

Darsning yakuni. «Kimning ovozi?» o'yini.

30-DARS

Darsning vazifalari. Kichik to'plar va ilib olish malakalarini takomillashtirib, harakatlar ritmiga mosligini, o'z harakatlarini boshqara olishni o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qaddi-qomatni to'g'ri tutgan holda turlicha yunalishda tez va sekin yurish. Raqs qadamlari: yakkamayakka va juft-juft bo'lishib, depsinishib sakrab-sakrab qadam tashlash. Gimnastika skameykasida mashq qilish. 24-darsdagi mashqlarni takrorlab, harakatlarning to'g'ri bajarilishiga erishish.

Asosiy qism. 1. Kichik to'plar bilan mashq qilish: a) bir qatorli kolonnada yurganda bir qadam tashlangandan keyin koptok boshdan yuqoriroqqa irg'itiladi va ikkinchi qadam bosganda ilib olinadi; b) shuning o'zi, lekin koptokni irg'itgach, bir marta qarsak uriladi va keyin ilib olinadi; v) shuning o'zi, lekin koptok cho'qqayib o'tirgan holatda ilib olinadi; d) juft-juft bo'lib, 3-4 m narida yuzma-yuz turib, o'zaro to'p irg'itiladi va ikki qo'llab hamda bir qo'llab ilib olinadi; ye) shuning o'zi, lekin koptok yerga uriladi. 2. «Otishma» o'yini.

Darsning yakuni. «Boyo'g'li» o'yini.

31-DARS

Darsning vazifasi. 1. Qaddi-qomatni to'g'ri tutgan holda baravar qadam tashlash malakasini tekshirish. 2. Depsinib sakrashni o'rganish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qaddi-qomatni to'g'ri tutgan holda baravar qadam tashlash.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar ko'krak oldida. Bajarilishi: kaftlarni yuqoriga qaratib, qo'llarni orqaga uzatish, orqaga egilish va dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yelkada. Bajarilishi: orqani tekis tutgan holda gavdani oldinga engashtirish, dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kengroq kerilgan, qo'llar orqada. Bajarilishi: gavdani o'ngga va chapga burish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: o'ng oyoq bilan o'ng tomonga katta qadam tashlash, uni tizzadan bukib turib, bosh tepasida qarsak urish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini ikkinchi tomonga qadam tashlab bajarish.

5-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar ko'krak oldida qovushtirilgan. Bajarilishi: oyoqlarni kerib va qo'llarni yon tomonga uzatib, ikki oyoqlab hakkalash, dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. 1. Akrobatika. 28-darsdagi mashg'ulotlarni takrorlash. 2. Tayanib sakrash (kon va kozelda): yugurib kelib, ikki oyoq bilan depsinib sakrash. 3. «Onaboshiga to'p berma» o'yini.

Darsning yakuni. «Buyumni top» o'yini.

32-DARS

Darsning vazifasi. Yon tomonga akrobatik dumbaloq oshishni o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Oyoqlarni bukmay, to'g'ri uzatib yurish, har qadamda bosh tepasida va orqada qarsak urib yurish, quyidagicha topshiriqlarni bajarib chopish. «To'xtal!» degan komanda berilishi bilan to'xtab, bir oyoqda turish; «Yugur!» deyilishi bilan harakatni davom qildirish. Turgan joyda «9-6-3» gacha sanash. Sanoq bo'yicha saflanish. O'qituvchining bajargan mashqlarini komandasiz bajarish.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: kaftlari yuqoriga qaratilgan holda qo'llarni yuqoriga uzatish, o'ng qo'lni yon tomonga uzatish, kaftlarini oldinga qaratish, qo'llar vaziyatini almashtirish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar yozilgan qo'llar belda. Bajarilishi: gavdani chap tomonga engashtirib, o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarish (qo'ltiq ostiga keltirish), chap qo'lni son bo'ylab sirpantirish. Shuning o'zi, lekin gavda o'ng tomonga engashtiriladi.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: cho'kkayish, qo'l panjalarini yerga tegizish, qo'llarni yerdan olmasdan va oyoqlarni egmasdan asta-sekin tik turish.

4-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yon tomonga uzatilgan. Bajarilishi: sekin-asta cho'qqayish, qo'llarni oldinga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: oyoqlarni tizzadan yuqoriga ko'tarib, turgan joyda yugurish.

Asosiy qism. 1. Akrobatika. Chalqancha yotib, chap tomonga dumbaloq oshish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, o'ng tomonga dumbaloq oshish. Shuning o'zi, cho'kkalab o'tirganda dumbaloq oshish. 2. Balandligi 85 sm keladigan xari ustida muvozanat saqlab yurish. 2-darsdagi mashqlarni takrorlash, mashqlarning to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. 3. «Qirq tosh» o'yni.

Darsning yakuni. «Kimning tovushi?» o'yini. Chorakka yakun chiqarish.

IV SINF III CHORAK

33-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilarni III chorakda o'tiladigan jismoniy tarbiyaga oid talablar bilan tanishtirish. 2. Pastroq qilib qo'yilgan tayyoqchaga «serso» xalqalarini irg'itib kiygizishda aniqlikni takomillashtirish. 3. Musobaqa sharoitida tez chopishni o'stira borib, e'tiborlilikni, harakatda chaqqonlik va jamoa oldidagi javobgarlik hissini tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. III chorakda o'tiladigan jismoniy tarbiya mashqlariga qo'yiladigan talablarni o'quvchilarga bildirish: 3 hisobida arqonga tirmashib chiqishni, almash qadam tashlab yugurib kelib, balandlikka sakrashni o'rgatish. Juft-juft bo'lib ko'ptok bilan mashq bajarishda epchil va aniq harakat qilishni o'stirish. Saflanish. 23-darsdagi mashqlarni takrorlab, mashqlarning chaqqon bajarilishiga erishish.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yelkada. Bajarilishi: qo'llarni yuqoriga ko'tarish, chap oyoqni oldinga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin ikkinchi oyoq oldinga uzatiladi.

2-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yuqoriga uzatilgan. Bajarilishi: qo'llarni ichkariga qaratib, doirasimon harakat qilish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, pastga tushirib bo'shashtirish, dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan, qo'llar belda. Bajarilishi: gavdani chapga va o'ngga aylantirish.

4-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlash, qo'llarni yon tomonga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlash.

5-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: turgan joyda uch marta sakrash, to'rtinчисida esa yuqoriroqqa sakrash.

Asosiy qism. Pastroqqa o'rnatilgan tikka tayoqchalarga xalqalarni irg'itib kiygizish. «Sabzavot ekish va yig'ib olish» o'yini.

Darsning yakuni. Bayroqchalar ushlab doira bo'ylab yurish. 23-darsdagi mashqlarni takrorlab, mashqlarning aniq va to'g'ri bajarilishiga erishish.

34-DARS

Darsning vazifalari. 1. Arg'amchi bilan mashq qilish va balandlikka sakrash mashqlarini takrorlab, sakrovchanlikni, sakrashdagi ritmga mosligini o'stirish. 2. Arg'amchiga tirmashib chiqishni takrorlash. Bunda arg'amchini oyoqlar bilan qisib olish va uchgacha sanaguncha arg'amchiga tirmashib chiqishga erishish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qator bo'ylab sanash. Aylanish, burchaklarda burilish yurish. Kalta arg'amchi bilan mashq qilish. Arg'amchini orqada ushlab turib: a) aylantirib turilgan arg'amchi tagida ikki oyoqlab sakrash; b) bir oyoqlab va ikki oyoqlab galma-gal sakrash; v) ikki kishi bir-birining orqasida turganda goh sakrab, goh chetga chiqib, arg'amchi tagida sakrab turish, ba'zan hakkalab turish.

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib 60-70 sm balandlikka sakrash: a) to'g'ridan yugurib kelib, oyoqlarni buklab sakrash; b) shuning o'zi, lekin sakrayotganda bosh tepasiga va sonlarga qarsak uriladi; v) 90⁰ ga burilib sakrash. 2. Arqondan tirmashib chiqish: a) arqonda osilib turganda oyoqlarni yuqoriga qilish va pastga tushirish; b) 1-2 m arqonga 3 hisobida tirmashib chiqish. «Doiraga tort» o'yini.

Darsning yakuni. Bir qatorli kolonna safida ko'zlarni yumib va qo'llarni oldinga uzatib yurish.

35-DARS

Darsning vazifalari. Pastroqqa o'rnatilgan tayoqchalarga «ser-so» xalqalarini kiygizish malakasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Kolonna safida qo'llarni belga tirab, burchaklarda burilib yurish. Orqa bilan yugurish. Turgan joyida «9-6-3»gacha sanash. Sanoq bilan saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar engsada. Bajarilishi: qo'llarni yuqoriga uzatish, o'ng oyoqning uchini orqaga kuyish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, chap oyoq orqaga qilinadi.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar yozilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan. Bajarilishi: qo'llar kaftlarini yuqoriga qaratgan holda gavnani chapga va o'ngga burish, dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar uzatib o'tirgan holda qo'llar yelkaga qo'yilgan. Bajarilishi: gavnani oldinga engashtirib, qo'llarni oyoq uchlariga tekkizish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Chalqancha yotib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan bo'ladi. Bajarilishi. Oyoqlarni galma-gal yuqoriga uzatish.

5-mashq. Dastlabki holat. Chalqancha yotib, dumbaloq oshish. Bajarilishi: dumbaloq oshib, cho'qqayib, tayanib o'tirgan holatga kelish.

6-mashq. Tarkalib yugurish. Signal berilgandan keyin har kim o'z joyiga kelib turish («Kim tezroq»).

Asosiy qism. 1. Bir-biriga qarama-qarshi tomondagi safda turgan o'quvchilar qo'lidagi gimnastika tayoqchasiga «serso» xalqasini irg'itib kiygizish. 2. «To'p uchun kurash – to'p otishish» o'yini. Sakrash va to'siqlar tagidan o'tib yurish estafetasi.

Darsning yakuni. «Ilon izi» shaklida yurish.

36-DARS

Darsning vazifalari. 1. Yelkalarda tik turish va oldinga dumbaloq oshishni o'rganish. 2. To'p bilan o'ynaganda chaqqon va aniq harakat qilishni o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. O'qituvchi sanab turganda, turli sur'atda baravar qadam tashlab yurish. «Birinchi va ikkinchi deb sanang!» degan buyruqni bajarish. Bir qatorli safdan ikki qatorli safga o'tish va shuning aksini qilish. Topshiriq. O'qituvchi signal berishi – qizil bayroqcha yuqori ko'tarilishi bilan kolonnada yugurib ketayotganlar har tomonga tarqaladi; oq bayroqcha yuqori ko'tarilgan, yurishda davom etgan holda bo'y-bo'yga qarab saflanadilg va yurish-

da davom etadi. Gimnastika tayoqchalari bilan mashq qilish. 28-darsning 1, 2, 3, 4 va 5-mashqlarini bajarish.

Asosiy qism. 1. Akrobatika. 32-darsdagi mashqlarni takrorlash. Yelkada tik turishni va oldinga dumbaloq oshishni o'rganish. 2. «To'p havoda» o'yini.

Darsning yakuni. Doira bo'ylab keng va almash qadam tashlab yurish.

37-DARS

Darsning vazifalari. 1. Uchgacha sanalgunga qadar arqonga tirmashib chiqish texnikasini baholash. 2. Sakrovchanlikni o'stira borib bir oyoq bilan deysinib sakrash malakasini tarkib toptirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Bir qatorli safdan ikki qatorli safga aylanish. 24-darsdagi mashqni takrorlash. Arg'amchilar bilan mashq qilish: a) 34-darsdagi mashqlarni takrorlash; bir oyoqda sakrab, ikkinchisini yuqori ko'tarish, tizzadan bukib (tizzani oldinga ko'tarib) oldinga, orqaga sakrab-sakrab turish; v) oyoqni chalishtirib, chapga va o'ngga burilib sakrash; g) arg'amchini galma-gal o'ng va chap tomondan doirasimon harakatlar qildirish; oyoq tagidan aylantirib, qo'sh oyoqlab sakrash va ora-sira hakkalab turish.

Asosiy qism. 1. Uchgacha sanalgunga qadar 2-3 m li arqonga xatosiz tirmashib chiqish. 2. Yugurib kelib, 55-65 sm balandlikka tortilgan arqondan sakrab o'tish: a) to'g'ridan yugurib kelib, oyoqlarni bukib sakrash; b) ketma-ket sakrash; v) uch-to'rt kishi bo'lib qo'l ushlab sakrash. 3. «To'p otishish» o'yini.

Darsning yakuni. Oyoq uchlari va tovonlarda yuvish.

38-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilarning to'pni nishonga aniq otishlarini baholash. 2. Balandroq qo'yilgan tayanch asboblarda mashq qilishda chaqqonlikni tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. O'ngga va chapga burilish. Chapga burilib, bir qatorli kolonnadan to'rt qatorli kolonnaga saflanish. «To'p havoda» o'yini. Gimnastika skameykasida mashq qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. O'rindiqlik ustida ko'ndalang bo'lib, chordana qurib o'tirilgan va qo'llar tizzalar ustiga qo'yilgan. Bajarilishi: qo'llarni yuqoriga ko'tarish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. 1-mashqdagidek, lekin qo'llar yelkada. Bajarilishi: gavnani o'ngga, chapga engashtirish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, dastlabki holatga qaytish (orqa to'g'ri tutiladi).

3-mashq. Dastlabki holat. 1-mashqdagidek, lekin qo'llar engsada. Bajarilishi: avval o'ng qo'lni, so'ngra chap qo'lni yuqoriga uzatish, gavnani asta-sekin oldinga engashtirib, boshni egish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. 1-mashqdagidek, lekin tizzalar quchoqlab olingan. Bajarilishi: o'ng oyoqni to'g'rilab, o'ng tomonga asta-sekin uzatish, keyin chap oyoqni ham shunday qilish (o'rindiqda ko'ndalang o'tirib, oyoqlar kerilgan holatga kelinadi), dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. O'rindiqda uzunasiga o'tirib, orqadan o'rindiqlarni chetlaridan ushlangan. Bajarilishi: oyoqlarni galmagal bukish va uzatish (xuddi velosipedda yurgandagi singari harakatlar qilinadi).

6-mashq. Dastlabki holat. O'rindiqda cho'qqayib tayanib o'tirilgach, bir oyoq orqaga uzatilgan. Bajarilishi: oyoqlar vaziyatini almashtirish.

Asosiy qism. 1. Oraliqdagi masofa 8-11 m bo'lgan joydan turib, diametri 80-100 sm bo'lgan devorga osilgan doira nishonga kichik to'p otish. Aniq tushirilishiga qarab baho qo'yish. 2. Yerdan yotgan gimnastika o'rindig'ida muvozanat saqlash: a) qo'llarni yon tomonga uzatmagan holda o'rindiq ustida oyoq uchida yurish; b) cho'qqayib yurish; v) 180° ga burilib yurish.

Darsning yakuni. Dadil keng qadamlar tashlash.

39-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'qituvchining so'ziga qarab harakat qilish malakasini takomillashtirish. 2. O'z harakatlarini o'rtoqlarining harakatlari bilan moslay olish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Bir qatorli kolonnada burchaklarda burilib, qo'llarni qovushtirib, yuqoriga uzatib, belga tirab yurish. Tizzalarni baland ko'tarib yurish. O'qituvchining signali (hushtak chalishi) bilan ko'rsatilgan narsaga tomon yugurish. Balandligi 60-80 sm yakka cho'p yonida mashq qilish. Barcha mashqlar o'qituvchi tushuntirib bergandan keyin bajariladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Yakka cho'pni chap tomonida turiladi, o'ng qo'l yakka cho'p ustiga kuyilgan. Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, chap qo'lni oldinga-yuqoriga uzatish, oyoqni tovonigacha yerga kuyib, chap qo'lni yon tomonga-pastga tushirish. Shuning o'zi, lekin yakka cho'p o'ng tomonida turiladi.

2-mashq. Dastlabki holat. Yakka cho'pga orqa o'girib turib, qo'llar engsaga qo'yilgan. Bajarilishi: gavnani orqaga engashtirib, qo'llarni yuqoriga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. Yon tomon bilan yakka cho'p tegib turilgan, qo'llar yelkaga qo'yilgan. Bajarilishi: chap tomonga engashib, qo'llarni yuqoriga uzatish. Shuning o'zi, faqat o'ng tomonga engashiladi.

4-mashq. Dastlabki holat. Cho'qqayib, yakka cho'pga osilib, galmagal yon tomonlarga uzatish.

5-mashq. Dastlabki holat. Yakka cho'pga o'girib, o'ng oyoqni oldinga qo'yib, qo'llar cho'p ustiga qo'yilgan. Bajarilishi: oyoqlar vaziyatini o'zgartirib hakkalash. O'quvchilarni o'qituvchining aytib berishiga qarab mashqlarni bajarish malakalariga va jismoniy tarbiyaga oid mavzularni o'zlashtirib olishlariga baho qo'yish.

Asosiy qism. 1. Arqonda tebranish: a) arqonni oyoqlar qisib olgan holatda tebranish; b) shuning o'zi, lekin oyoqlar yuqoriroqqa va pastroqqa surib turilgan holda tebranish. 2. «Qurq tovuq, burgut va jo'jalar» o'yini.

Darsning yakuni. O'qituvchining komandasi bilan juft-juft bo'lib, oyoqlarni almashtirib doira bo'ylab yurish.

40-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'yin paytida to'pni egallab olish malakasini takomillashtirish. 2. Tayoqchalar bilan mashq qilishda harakatlarni bir-biriga moslashtirish ustida ishlash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. «Tekislan!» va «Chap tomonga qarab tekislan!» buyruqlarini bajarish. Oyoq uchida va tovonda yurish. «Raqami bilan chaqirish» o'yini. Yurib ketayotganda juft-juft bo'lib, bir qatorli kolonnada ikki qatorli kolonnaga saflanish. Kichik to'plar bilan mashq qilish. Gimnastika tayoqchalari bilan mashq qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Tayoqcha gorizontal holda yerga qaratilgan bo'ladi. «Bir» deganda chap oyoqni orqaga

qilib, tayoq yuqoriga tik ko'tariladi. «Ikki» deganda dastlabki holatga qaytiladi. «Uch» deganda o'ng oyoqni orqaga qilib, tayoq yuqoriga tik ko'tariladi. «To'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar yozilgan, tayoq bosh orqasida. «Bir» deganda gavadani chap tomonga burib, tayoq yuqoriga tik ko'tariladi. «Ikki» deganda dastlabki holatga qaytiladi, gavadani o'ng tomonga burib, tayoqni yuqoriga tik ko'tariladi.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Tayoqni yerga qaratib, tik ushlanadi. «Bir-ikki» deganda cho'qqayib, tayoqni oldinga qaratib gorizontol holatda ushlab turiladi. «Uch-to'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

4-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Tayoq gorizontol holatda yerga qaratib ushlanadi. «Bir-ikki» deganda o'ng va chap oyoq bilan galma-gal tayoq ustidan hatlanadi. «Uch-to'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

5-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Qo'llarni tirsakdan bukib, tayoqni orqa tomonda qo'l tirsaklari bilan ushlab turiladi. Turgan joyda oyoqlarni kerib va jiplashtirib sakrash, turgan joyda yurish.

Asosiy qism. 1. Tayanib sakrash (kon va kozelda). Yugurib kelib ikki oyoqda depsinib sakrash. Tiz cho'kib tayanish, hakkalash. 2. «Olishish» o'yini.

Darsning yakuni. «llon izi» shaklida yurish.

41-DARS

Darsning vazifalari. 1. Ertalabki gimnastika mashqlari kompleksini o'rganish. 2. Biror topshiriq bilan yurganda muvozanat saqlay olish va o'yin paytida sherikning ko'rsatgan qarshiligini yenga olish malakasini o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda aylanish. Bir qatorli safdan ikki qatorli safga o'tish va shuning aksini qilish. 15-20 m masofaga 10-15 kishi bo'lib yugurish va yerdagi mayda narsalarni yig'ib borish. Yarim doira bo'lib saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar orqada. Bajarilishi: oyoq uchlari ko'tarilib, yelkalarni orqaga qilish, nafas olish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar yozilgan, o'ng qo'l yuqoriga uzatilgan va chap qo'l orqaga qo'yilgan. Bajarilishi: hech to'xtamay qo'llar vaziyatini o'zgartirib, gavnani galma-gal o'ngga va chappa engashtirish.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kengroq yozilgan, qo'llar belda. Bajarilishi: gavnani oldinga engashtirib, to'piqlardan ushlab, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Tayanib, cho'qqayib o'tirish. Bajarilishi: qo'llarni yerdan olmagan holda oyoqlarni uzatish.

5-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: ikki oyoqda sakrab turib, qo'llarni yon tomonlarga uzatib, pastga tushirish.

Uyga vazifa. Bu mashqlarni har kuni bajarish.

Asosiy qism. Balandligi 85-90 sm li gimnastika skameykasi yoki xoda ustida muvozanat saqlash: a) cho'qqayib yurish; b) oyoqlarni moslab va burilib-burilib yurish. 2. To'siqli estafeta o'yini.

Darsning yakuni. Raqs qadamlari tashlash.

42-DARS

Darsning vazifalari. 1. Gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish mashqlarini bajarish malakasini takomillashtirish. 2. «Andijon polkasi» musiqa yordamida qadamlar tashlash mashqlarini takrorlash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda o'ngga va chappa burilish. Qo'llarni erkin harakat qildirib, katta-katta qadam tashlab yurish. Qo'llarni ensaga qo'yib, oyoq uchida yurish. To'siqlardan aylanib o'tib, tagidan o'tib, ustidan sakrab o'tib yugurish. Doira bo'lib saflanib yurish. «Ilon izi» shaklida yurish. Raqs qadamlari. 1. Raqs qadamlari; 2. «Bir» deganda chap oyoq uchi bilan oldinga kichik qadam qo'yish; «Ikki» deganda chap oyoqning to'voni yoniga o'ng oyoq poyining o'rtasiga qo'yish; «Uch» deganda chap oyoqni yana bir qadam oldinga qo'yish. Shuning o'zi, lekin harakat o'ng oyoqdan boshlanadi. To'rt marta o'ng oyoqda va to'rt marta chap oyoqda hakalab qadam tashlash.

Asosiy qism. 1. Tayanib sakrash (kon, kozel va boshqalarda). Yugurib kelib, ikki oyoqda deysinib, cho'qqayib, o'rindan turib hakalash. 2. Gimnastika devorchasida gorizontol tomonga qarama-qarshi tirmashib harakat qilish: a) bitta-bittadan; b) 2-3 kishi bo'lib turli tomonlarga harakat qilish.

Darsning yakuni. «Kun va tun» o'yini.

43-DARS

Darsning vazifalari. 1. Baland qo'yilgan tayanch vositalarda mashq bajarib, chaqqonlikni takomillashtirish. 2. «Qal'a himoyasi» o'yinida hozirjavoblik va aniq harakat qilish sifatlarini tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. 41-darsdagi mashqlarni takrorlash. Bir qatorli safdan ikki qatorli safga hech xato qilmasdan saflanish. Gimnastika devorchasida mashq qilish.

1-mashq. Dastlabki holat. Devorchadan bir qadam narida o'ngga orqa o'girib turish (qaddini to'g'ri tutib turish). Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, qo'llarni oldinga, yuqoriga uzatish, qo'llarni devorchaga tekkizish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Devorchaga orqa o'girib, boshdan 1-2 pog'ona yuqoriroqdan ushlab. Bajarilishi: oyoqlarni galma-gal tizadan bukib ko'tarish, dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. Devorchadan bir qadam nariroqda o'ngga o'ng tomon bilan turib, o'ng oyoq ikkinchi pog'onaga to'g'ri qilib qo'yilgan va qo'llar yelkaga qo'yilgan. Bajarilishi: gavnani oldinga va o'ng tomonga engashtirish, qo'llarni o'ng oyoq tomonga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin devorchaga ikkinchi tomon bilan turiladi.

4-mashq. Dastlabki holat. Devorchaga orqa o'girib, tovonda turilgan, qo'llarni bukib, bosh balandligidagi pog'onani ushlagan. Bajarilishi: qo'llarni qo'yib yubormasdan, tiz cho'kib turish, engashish, dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Gorizontal yo'nalishga istalgan usulda ketma-ket tirmashib yurish. Asosiy qism. 1. Yerda turgan gimnastika o'rindiq ustida muvozanat saqlash: a) yuzma-yuz turib, qo'l ushlab; b) yon tomon bilan o'rindiq bo'ylab yurish; v) qarama-qarshi yurib, uchrashib ketish. 2. «Qal'a himoyasi» o'yini.

Darsning yakuni. Ikki qatorli kolonnada signallar bo'yicha to'xtab-to'xtab yurish: qarsak urilganda – birinchi qator cho'qqayadi, hush-tak chalinganda ikkinchi qator cho'qqayadi.

44-DARS

Darsning vazifalari. Kichik to'plarni nishonga otishni o'stira borib, o'quvchilarda o'z xatti-harakatlariga qat'iy ishonch, to'pni har otganda mo'ljalga tekkizish istagini rivojlantirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qo'llarni yelkaga qo'yib, keyin o'ng qo'lni yon tomonga, chap qo'lni oldinga uzatish va aksini qilib, turli sur'atlarda yurish. Tizzalarni baland ko'tarib yurish. Raqs qadamlar: sirpanma qadamni hakka qadam ko'tarib borish. Raqs qadamlar: sirpanma qadamni hakka qadam bilan moslab yurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar oldinda qovushtirilgan. Bajarilishi: o'ng oyoqni yon tomonga hamda qo'llarni yon tomonga va yuqoriga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin yon tomonga chap oyoq uzatiladi.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsakdan bukilgan va kaftlar yumilgan. Bajarilishi: gavdani yon tomonga burib, qo'llarni oldinga keskin ravishda uzatish («bokserlarga o'xshab o'rish»).

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan, qo'llar orqaga qo'yilgan. Bajarilishi: gavdani oldinga engashtirish, qo'llarni orqaga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: cho'qqayib o'tirish, boshni egish, qo'llarni yerdan olmagan holda oyoqlarni to'g'ri qilish, dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: oyoqlarni galma-gal siltash.

6-mashq. Dastlabki holat. Chap oyoqda turib, o'ng oyoqni tizzadan bukkan holda orqaga uzatish va shu oyoqni uchidan ushlash. Bajarilishi: goh o'ng oyoqda, goh chap oyoqda hakkalab turish.

Asosiy qism. 1. Nishonga otish. Birmuncha aniq otgan o'quvchilarga baho qo'yib, nazorat mashqlarni takrorlash. 2. Arqon. Uchgacha sanalgunga qadar tirmashib chiqish.

Darsning yakuni. «To'p havoda» o'yini.

45-DARS

Darsning vazifalari. 1. Qaysi o'quvchilarning ertalabki gimnastika mashqlarini bajarganini tekshirish va baho qo'yish. 2. Qiya qo'yilgan narsa ustida siljishda muvozanat saqlay olish kunikmasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda aylanish. Chapga burilib, bir qatorli kolonnadan ikki qatorli kolonnaga saflanish. Turli-

cha sur'atda yugurish. «Ilonizi» shaklida yurish. 41-darsdagi mashqlarni (ertalabki gimnastika mashqlarini) takrorlash va ayrim o'quvchilarga baho qo'yish.

Asosiy qism. 1. 20° yotiq qilib qo'yilgan gimnastik o'rindiqning poyasida yurish: a) qo'llarni harakatlantirib; poyasidan yurish: a) qo'llarni harakatlantirib qilish.

Darsning yakuni. Doira bo'ylab to'rt qadam oyoq uchida va to'rt qadam butun oyoq kaftini bosib yurish.

46-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'yinda beriladigan buyruqni tushunib bajarishni takomillashtirish. 2. Aralash va oddiy osilishlarda harakatlar moslashuvini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Oyoq uchi va tovonda yurish (al-mashib). «Kun va tun» o'yini. Bir qatorida ikki oyoqlab sakrab turib, yozilgan qo'llar kengligida oraliq qoldirgan holda to'rttadan bo'lib saflanish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: oyoq uchida ko'tarilib, qo'llarni yuqori tomonga uzatish, oyoqlarni butun kafti bilan bosib, qo'llarni pastga tushirish.

2-mashq. Dastlabki holat. Cho'qqayib, qo'llar yelkaga qo'yilgan. Bajarilishi: oyoq tovonlarida o'tirib, gavda va boshni o'ng tomonga engashtirish, qo'llarni orqaga qilish, dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. Dastlabki holat. 2-mashqdagining o'zi, qo'l boshdan yuqoriga uzatilgan. Bajarilishi: qo'llarning kaftlarini oldinga qaratgan holda navbat bilan gavdani o'ngga, chapga burish.

4-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlarni kerib, cho'qqayib tayanib o'tirilgan, qo'llar, oyoqlar orasiga qo'yilgan. Bajarilishi: oyoq uchida turgan holda o'ng yoki chap oyoqni tomonga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: turgan joyda ikki oyoqlab sakrash. Har to'rtinchi sakralganda 90° aylanish.

Asosiy qism. 1. To'g'ridan yugurib kelib, balandlikka sakrash: a) balandligi 60-70 sm li 1 m keladigan ikkita arqondan hosil qilingan «deraza» ichidan ketma-ket sakrab o'tish; b) shuning o'zi, lekin 2-3 kishi baravariga sakraydi. 2. Aralash va oddiy osilishlar (past turnik yoki har xil balandlikdagi bruslar). Orqa bilan turilgan hola-

tda cho'qqayib osilish, deysinib oyoq bo'g'inlari bilan osilish, o'ng (chap) oyoq bilan osilish. Oyoqni bukib, orqaga uzatib osilish. Yerga sakrab tushish.

Darsning yakuni. «Tulkilar va na'matak» o'yini.

47-DARS

Darsning vazifalari. 1. Arqonga tirmashib chiqish uchun tayyorgarlik mashqlarini takomillashtirish. 2. Gimnastika devorchasida mashq qilishni takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Oyoqlarni almashtirib yurish. Qo'llarni belga tirab, yuqoriga-oldinga uzatib va pastga tushirib yurish. Tizzadan bukilgan oyoqning to'pig'idan ushlab, goh o'ng oyoqda va goh chap oyoqda hakkalash. Turli tomonga sekin yugurish. Signal berilishi (hushtak chalinishi) bilan qatorga saflanib, yonma-yon turgan o'rtog'ining belidan ushlash. Ustma-ust signal berilganda (2 marta hushtak chalinganida) yugurishni davom ettirish. Juft-juft bo'lib, yurish. Gimnastika devorchasida mashq qilish.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Devorgacha orqa o'girib turib, qo'llar bilan to'g'ri ushlangan. Bajarilishi: oyoqlarni navbati bilan oldinga bir qadam tashlab, orqani bukish.

2-mashq. Dastlabki holat. Osilib turiladi (devorgacha orqa o'girib, yerdan 2-3 yuqoriroqda). O'ng oyoq reykada, chap oyoq osiltirilgan. Bajarilishi: chap oyoqni tizzadan bukish, yozib yuborib reyka qo'yish, o'ng oyoqni osiltirish. 3 va 4-mashqlar. 43-darsdagi 3 va 4-mashqlarni takrorlash.

3-mashq. Dastlabki holat. Devorgacha yuz yugirib, yerda o'tirilgan, oyoq uchlari reyka qo'yilgan va qo'llar belga tayanган bo'ladi. Bajarilishi: gavdani orqaga engashtirish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. 43-darsdagi 5-mashqni takrorlash.

Asosiy qism. 1. Arqonda tebranish: a) arqonda tebranayotib, osib o'tish va keyin uning ustidan sakrab yerga tushish. b) shuning o'zi, juft-juft bo'lib bajariladi. 2. «To'p – savatga», «Oq terakmi, ko'k terak» o'yinlari.

Darsning yakuni. «Andijon polkasi», qadamlar tashlashni takrorlash.

48-DARS

Darsning vazifalari. 1. Nishonga to'p otish malakasini takomillashtirish. 2. O'quvchilarning uch marta intilishda arqonga tirmashib chiqishlariga baho qo'yish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish, Turgan joyda aylanish. Bir qatorli kolonnadan to'rt qatorli kolonnaga chap (o'ng) tomondan burilib o'tish, quloch kengligida oraliq koldirish. 40-darsda gimnastika tay-oqchasi bilan bajarilgan mashqni takrorlash.

Asosiy qismi. 1. Nishonga to'p otish. Nazorat mashqlarni takrorlash.

2. Uch marta intilishda arqonga tirmashib chiqish (baho qo'yiladi). 3. «Doiraga tort», «Onaboshiga to'p berma» o'yinlari. Darsning yakuni. Raqs qadamli figurali yurish.

49-DARS

Darsning vazifalari. Baland vositalarga tayanib, muvozanat saqlab, mashq bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Cho'qqayib, oyoqlarni to'g'ri tutib, qo'llarni yelkaga qo'yib, yonlamasiga yurish. Turlicha sur'atda yurish. «Raqa bilan chaqirish» o'yini.

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Oyoq uchida ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar yuqoriga uzatilgan. Bajarilishi: qo'llar bilan chap tomonga qarab ikki marta doira hosil qilgach, gavnani chap tomonga engashtirib, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, boshqa tomonga qarab bajariladi.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: oyoq uchida, tizzalarni jipslashtirmasdan cho'qqayib, qo'llarni yon tomonlarga, yuqoriga uzatish, orqani to'g'ri tutish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. Cho'qqayib o'tiriladi. Bajarilishi: chap oyoqni orqaga to'g'ri qilib, oyoq uchini yerga tekkizib uzatish, shuning o'zi, lekin o'ng oyoq orqaga uzatilib, galma-gal bajariladi.

5-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: chap oyoqni oldinga uzatish, dastlabki holatga qaytish, shuning o'zi, lekin mashq boshqa oyoq bilan bajariladi.

6-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: oyoqlarni dam kerib, dam jipslashtirib, qo'llarni yon tomonga uzatish va belga tirab hakkalash.

Asosiy qism. 1. Balandligi 80-90 sm li gimnastika yakka cho'pida muvozanat saqlash: a) to'ldirma to'plar ustidan o'tib yurish va sakrab tushish; b) shuning o'zi, lekin qator qilib yoki biri ikkinchisining ustiga qo'yilgan ikkita to'p ustidan oshib o'tish; v) 90° ga burilib yurish. 2. o'yini.

Darsning yakuni. To'rt qatorli kolonnadan o'ngga burilib, bir qatorli kolonnaga o'tish.

50-DARS

Darsning vazifasi. Nishonga otish malakasini baholash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. 4-darsning 1, 2, 3, 5, 6-mashqlarini takrorlash.

Asosiy qism. 1. Kichik to'plarni nishonga otish. Test nazorat mashqlarini topshirish. 2. «Qal'a himoyasi», «Sabzavot ekish va terib olish» o'yinlari.

Darsning yakuni. «O'ylab top» o'yini.

51-DARS

Darsning vazifalari. 1. «Otishma» o'yinida o'quvchilarning muvaffaqiyatli harakat qila olishlariga baho qo'yish. 2. Balandlikka sakrashda bir oyoq bilan deysinib, ikkinchi oyoq bilan siltanib sakrash malakasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda aylanish. Engashib yurish. Topshiriq. Oyoq uchida to'rt qadam va butun oyoq payida to'rt qadam yurish. «Andijon polkasi» qadamni oldinga hakka qadam tashlash bilan qo'shib takrorlash. 46-darsdagi barcha muskullarni o'stiradigan mashqlarni bajarish.

Asosiy qism. To'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrash: a) balandga osib qo'yilgan to'pga qo'l tekkizib sakrash; b) shuning o'zi, qo'l panjasini ikki marta to'pga tekkizib sakrash; v) juft-juft bo'lib to'pga qo'l tekkizib sakrash. 2. «Otishma» o'yini (o'quvchilar harakatiga baho qo'yish)

Darsning yakuni. Juft-juft bo'lib, harakatni sekinlatib, doira bo'ylab yurish.

52-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'z harakatlarini boshqara olishni o'z vaqtida yugurishni tezlatishni o'rgatish. 2. Basketbol halqasiga irg'itishni takrorlash, bunda ilib oluvchi va to'p otuvchilar harakatlarini bir-biriga moslash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Baho olish uchun burchaklarda burilib yurish. Bir qatorli safdan ikki qatorli safga saflanish. Yurish. Topshiriq. Hushtak chalingach, to'xtab turish. Oyoqlarni chalish-tirib o'tirish. Hushtak ketma-ket chalingach, turish va harakatni davom ettirish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. O'ng qo'l yuqoriga ko'tarilgan, chap qo'l orqaga uzatilgan, kaftlar musht qilingan. Bajarilishi: qo'llar vazifasini o'zgartirish.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kengroq yozilgan, qo'llar belda. Bajarilishi: gavadani chap tomonga engashtirib, o'ng qo'lni bosh tepasida yuqoriga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin o'ng tomonga engashiladi.

3-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan. Bajarilishi: qo'llarni erkin holatda siltab, gavadani o'ngga va chapga burish.

4-mashq. Dastlabki holat. Yerda oyoqlarni uzatib, qo'llarni yelkaga qo'yib o'tirilgan bo'ladi. Bajarilishi: gavadani oldinga engashtirib, qo'llarni oyoq uchlariga tekkizish, dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. Chalqancha yotib, qo'llar boshga qo'yilgan, o'ng oyoq tizzadan bukilib, yuqoriga ko'tarilgan. Bajarilishi: «Velosiped haydovchi» harakatlarini qilish.

6-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar belda. Bajarilishi: cho'qqayib o'tirilgan holatda oyoqlarni galma-gal oldinga uzatib hakkalash.

Asosiy qism. 1. Borgan sari tezroq yugurish: a) 5-10 kishilik guruh bo'lib, 150-20 m ga yugurish; b) har 20 m ga qo'yilgan bayroqchalar yonida o'tib, 50 m ga yugurish. 2. Qarama-qarshi tomondagi safda turgan o'quvchilar qo'lidagi gimnastika tayoqchalariga halqasini irg'itib kiygizish. 3. «Oq terakmi, ko'k terak» o'yini.

Darsning yakuni. Ashula aytib yurish.

53-DARS

Darsning vazifalari. Tayoqcha, gorodki tayoqchasi irg'itishda kuchlilik va harakatlar aniqligini o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Sur'atni o'zgartirib, 20-30 qadam asta-sekin, 30-40 qadam tez yurish. Kolonna safida skameyka, bulava, bayroqchalardan o'tib va yerga chizib belgilangan chuqurchadan sakrab o'tib yugurish. Qarshilik ko'rsatish mashqlari (qiz bolalar bilan o'g'il bolalar alohida-alohida bajaradi). Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Yuzma-yuz qo'l ushlab turiladi. Bajarilishi: har kim o'z sherigining qo'lini qo'yib yubormay, o'rtadan o'tkazilgan chiziqdan uni o'z tomoniga tortib olishga harakat qilish.

2-mashq. Dastlabki holat. Yonma-yon turib, qo'l ushlab, oyoq tovonlarining cheti bilan yerga tiralib turiladi. Bajarilishi: sherikni joyidan kimirlatish uchun uning qo'llaridan tortish.

3-mashq. Dastlabki holat. Ikkovlashib, qo'llar orqaga qilib turilgan bo'ladi. Bajarilishi: o'z sherigini yelkasi bilan itarib, doiradan chiqarib yuborish.

4-mashq. Dastlabki holat. Ikki qatorga saflanib, saflar bir-birining qarshisida turadi. Bajarilishi: sheriklar bir-birini tortadi.

Asosiy qism. 1. Uloqtirish chizigidan 6-8 m naridan 1 m oraliq qoldirib, terib qo'yilgan gulchalarga tayoqcha ottirish. 2. «To'p uchun kurash», «O'tib kochar» o'yinlari.

Darsning yakuni. Juft-juft bo'lib polka raqs qadami tashlash.

54-DARS

Darsning vazifalari. 1. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini o'rganish. 2. Uzunlikka sakrashni o'rganishga o'tish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda aylanish. Oyoq tovonida engashib yurish. Qo'llarni yelkaga qo'yib to'rt qadam va qo'llarni yuqoriga uzatib to'rt qadam yurish. Sekin yugurish. Topshiriq. O'qituvchi qarsak urgach, aylanish va yurishni davom ettirish.

1-mashq. Dastlabki holat. Qo'llar ko'krak oldida. Bajarilishi: o'ng oyoqni, qo'llarni yon tomonlarga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin chap oyoq yon tomonga uzatiladi.

2-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kerilgan. Bajarilishi: oyoqlarni egib, qo'llarni o'ngga va chapga siltash.

3-mashq. Dastlabki holat. Tayanib (emaklab) turiladi. Bajarilishi: tovonda o'tirish, qo'llarni oldinga uzatib, boshni egish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Dastlabki holat. 3- mashqdagidek. Bajarilishi: gavadani o'ngga burib, o'ng qo'lni yuqoriga uzatish, qo'lga qarab turish va dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, mashqni gavadani chapga burib bajarish.

5-mashq. Dastlabki holat. Cho'qqayib o'tirilgan, qo'llar tizzalar o'rtasidan uzatilgan. Bajarilishi: oyoqlarning uchi galma-gal yon tomonga qo'yiladi.

6-mashq. Oyoqlarni baland ko'tarib, turgan joyda yugurish.

Asosiy qism. 1. Turlicha vaziyatda (o'qituvchining tanlashi bo'yicha): tik turilgan, tiz cho'kilgan, yuguriladigan tomonga orqa o'girib o'tirilgan holatda 5-8 kishi bo'lib yugurish. 2. Yugurib kelib «xatlab o'tish» usulida arqon ustidan sakrab o'tish: a) past qilib tortilgan arqon ustidan turgan joyda xatlab o'tish; b) 1-3 qadam yugurib kelib, o'tish usulida arqon ustidan sakrab o'tish, bunda harakatlarning to'g'riligiga e'tibor berish. 3. O'quvchilarning xohishga qarab o'yin tanlash.

Darsning yakuni. «Bo'sh joy» o'yini. Chorakka yakun yasash.

IV SINF IV CHORAK

55-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilarni IV chorakda qo'yiladigan talablar bilan tanishtirish. 2. Yo'nalishni va yugurish sur'atini o'zgartirib, tezlikda yugurish texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. O'quvchilarni IV chorak talablari bilan tanishtirish. Ertalabki gimnastika mashqlarining Yangi kompleksini o'rganish, yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash texnikasi ustida ishlash, yugurish texnikasini (nafas olishning ritmligiga e'tibor berib) takomillashtirish, orqadan yelka orqali irg'itish. «Merganlar va ovchilar», «Qarama-qarshi estafeta» o'yinlarini o'rganish. Saflanish. Bir qatorli kolonnadan ikki qatorli kolonnaga saflanish. Ko'rsatilgan narsaga qarab yurish. «O'ylab top» o'yini. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Cho'kkayib o'tirish. Bajarilishi: asta-sekin oyoqlarni orqaga qilib, yerga tayanilgan holatga kelish, keyin oldinga qilib, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: ikki oyoqda hakkalab turib, qo'llarni oldinga va orqaga siltash.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: qo'llarni yuqoriga uzatib, o'ng (chap) tomonga engashish.

4-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar kengroq kerilgan, qo'llar belda. Bajarilishi: gavadani o'ngga va chapga burish.

5-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlar jipslashtirilgan. Bajarilishi: cho'qqayib o'tirish, qo'llarni oldinga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. Turgan joyda yugurish.

Asosiy qism. 1. 20-25 m masofaga borgan sari tezlashib yugurish: a) to'g'ridan yugurish; b) bayroqchalarni aylanib o'tib, egri-bugri qilib yugurish. 2. «To'p havoda» o'yini.

Darsning yakuni. Ashula aytib yurish.

56-DARS

Darsning vazifalari. 1. Tezlikka yugurish texnikasini takomillashtirish, bunda har xil signallar asosida startda o'z vaqtida chiqishga erishish. 2. Mayda buyumlarni gorizontal yo'nalishda aniq tegiza olishga erishib, otish texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Burchaklarda baraban ohangiga muvofiq ravishda turli sur'atda burilib yurish. «Tort» o'yini.

Asosiy qismi. 1. To'satdan berilgan xabarga (qattiq ovoz bilan chaqirish, hushtak, baraban chalish va hokazolar) bo'yicha ko'rsatib berilgan turlicha tomonlarga qarab, turlicha vaziyatdan start qilib 25 m ga yugurish. 2. Granataga o'xshatib dastali qilingan, 150-200 g og'irlikdagi tennis koptogini 12-15 m naridagi chuqurga irg'itish: a) turgan joydan irg'itish, b) yurib kelib irg'itish; v) yugurib kelib irg'itish; g) 5-8 kishi bo'lib irg'itish. 3. «Qubba» o'yini.

Darsning yakuni. Juft-juft bo'lib «Ilonizi» shaklida yurish.

57-DARS

Darsning vazifalari. 1. «Tez saflan» o'yinida o'quvchilar harakatini baholash. 2. Nishonga otishni takrorlash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. «Tekislan!» va «Chap tomonga qarab tekislan!» komandalarini bajarish, katta-katta qadam tashlash yurish. 200 m ga sekin yugurish. To'rttadan bo'lib yurib, bir qatorli

kolonnadan to'rt qatorli kolonnaga o'tish. Kuyma qadam tashlab yurib, oralarni bir quloch ochish. Bayroqchalar bilan mashq qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Bayroqchalar ko'krak oldida chalish-tirilgan. Bajarilishi: bayroqchalarni yuqoriga qaratib, ikki marta doirasimon harakatlar qilish, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. Dastlabki holat. Bayroqchalar bosh, tepasida chalish-tirilgan. Bajarilishi: o'ng oyoqni yon tomonga uzatish, bayroqchalarni ham yon tomonga uzatish, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin chap oyoq tomonga uzatiladi.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga qo'yib, bayroqchalarni yon tomonlarga uzatish, dastlabki holatga qaytish, shuning o'zi, lekin mashq ikkinchi oyoqda bajariladi.

4-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilish: o'ng oyoqda tiz cho'kib, o'ng qo'ldagi bayroqchani oldinga va chap qo'ldagisini yon tomonga uzatish, bayroqchani vaziyatini almashtirib, ikkala oyoqda tiz cho'kish, gavdani oldinga engashtirib, oyoq tovonlarida o'tirish, bayroqchalarni oldinga siltab, tikka turish.

5-mashq. Dastlabki holat. Bayroqchalar yelka tomon uzatilgan. Bajarilishi: bayroqchalarni yon tomonga uzatib, oyoqlarni hakka-lash, dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. 1. Irg'itish. 53-darsdagi mashqlarni takrorlash. 2. «Kun va tun» o'yini.

Darsning yakuni. «Andijon polka» qadamlari.

58-DARS

Darsning vazifalari. 40-45 m ga yugurishda va estafetali o'yinda tezlik va chaqqonlikni o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Bir qatorli safdan ikki qatorli safga o'tish. Ikki qatorli kolonnada sur'atni tezlatib va sekinlatib yurish. Topshiriq. Osmonga koptok irg'itilgach, kolonnadagi har bir o'yinchini o'z oldida turgan sherigining belidan ushlab o'tiradi. O'qituvchi «O'rindan tur» deb buyruq bergach, hamma ikki qatorli kolonnaga saflanadi va yurishda davom etadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. Dastlabki holat. Oyoqlarni yozib, chap oyoq, qo'llar yuqoriga uzatilgan, qo'l panjalari musht qilingan holda pastga uzatilgan. Bajarilishi: qo'llar vaziyatini almashtirish.

2-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turishda qo'llar yon tomonlarga uzatilgan. Bajarilishi: chap oyoq va qo'llarni yon tomonlarga uzatish va dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin mashq ikkinchi oyoqni oldinga uzatib bajariladi.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turishda qo'llar panjalari musht qilingan holda orqaga uzatilgan. Bajarilishi: chap oyoqni oldinga qo'yib, qo'llarni yuqoriga qo'yib, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, bunda o'ng oyoq oldinga qo'yiladi.

4-mashq. Dastlabki holat. Cho'qqayib o'tiriladi. Bajarilishi: oyoqlarni navbati bilan orqaga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. Dastlabki holat. O'ng oyoqning uchi oldinga qo'yilgan, qo'llar belda. Bajarilishi: oyoqlarning vaziyati almashtirilgan holda oldinga va orqaga harakat qilib, hakkalash.

Asosiy qism. 150 m ga tezlikda yugurish: A) tiz cho'kkan holatda start qilib, 20-25 m ga yugurish;

B) 50 m ga yugurish.

2. «Ovchilar bilan o'rdaklar» o'yini.

Darsning yakuni. «Qidirib top» o'yini.

59-DARS

Dasrning vazifalari. 1. Ertalabki badantarbiya gimnastikasi mashqlaridan hosil qilingan bilimlarni tekshirish. 2. Yugurib kelib, uzunlikka sakrashda guruhlarga to'g'ri ajratishni o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qo'llarni yelkaga qo'yib, tizzalarni baland ko'tarib yurish, qo'llarni belga tirab, oyoqlarni to'g'ri uzatib yurish. «Do'ngdan-do'ngga» sakrash. Raqs qadamlari. Al-mash qadamni hakka qadam bilan moslash. Bayroqchalar bilan darsdaga mashqlarni takrorlash.

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash: a) yaqindan yugurib kelib, uchib kelayotganda oyoqlarni ko'krak oldiga tortib sakrash. b) shuning o'zi, lekin pastroq to'siqdan (40-50 sm balandlikdan tortilgan arqon ustidan) oshib sakrab o'tish.

2. «Bo'ri zovurda» o'yini.

Darsning yakuni. To'rt qatorli kolonnada qo'shiq aytib yurish.

60-DARS

Darsning vazifalari. 1. Turgan joyda savatga to'p tushirishni o'rganish. 2. Arqoncha bilan mashq qilishni va tezlikka yugurishni takrorlab, oyoq muskullarini mustahkamlash, sakrovchanlikni va harakatlar tezligini o'stirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. 58-darsdagi mashqlarni takrorlab, topshiriqni bajarishda uyushqoqlik va chaqqonlikka erishish. Uzoqlikka sakrashni mashq qilish. a) 17-darsning 3,4 va 5-mashqlarini takrorlash; b) aylanib turgan arg'amchi tagiga sakrab kirish va uning tagidan sakrab chiqish; v) shuning o'zi, lekin aylanib turgan uzun arg'amchi ichiga sakrab kirib, qo'sh oyoqlab sakrab turish va goh-gohida kalta arg'amchi ustida hakkalab turish.

Asosiy qism. 1. Turgan joyda savatga to'p tashlash. (yaqinroq joydan, chap va o'ng tomondan tashlash), ko'krak oldidan ikki qo'llab otish; yelkadan bir qo'l bilan ikkinchi qo'l oldidan ikki qo'lab otish; yelkadan bir qo'l bilan ikkinchi qo'l yordamida to'p irg'itish, tezlikka yugurish. Nazorat mashqlar bajarish.

Darsning yakuni. «To'p karobkaga» o'yini.

61-DARS

Darsning vazifalari. 1. Nafas olish bilan moslab, uzoq chopa olish qobiliyatini o'stirish. 2. Yugurib kelib, uzunlikka sakrashda aniq taxtaga ustidan bir oyoqda chaqqon deysinib sakrash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Oyoq uchida va tovonlarda yurish. Qo'llarni harakat qildirib yurish: a) o'ng qo'lni orqaga va chap qo'lni engsaga qo'yib; b) o'ng qo'lni engsaga qo'yib va chap qo'lni yon tomonga uzatib; v) qo'llar vaziyatini o'zgartirib yurish. 53-darsdan olingan mashqlarni takrorlash.

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash. a) borgan sari tezlatib yugurib sakrash; b) uzoqdan yugurib kelib sakrash. Kim uzoqroqqa sakraydi. 2. 200 m ga sekin yugurish. 3. Bosqichlar bilan estafeta qilish.

Darsning yakuni. Uchovlashib polka raqsi qadami tashlash.

62-DARS

Darsning vazifalari. 1. Arg'amchi bilan mashq qilishda harakatlarni moslashuvini takomillashtirish. 2. 50 m ga tezlikka yugurishda

startdan chiqqanda va butun masofa davomida gavdaning to'g'ri tutilishiga erishish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda burilish. Safdan chiqish va yana safga turish. «Qarmoqcha» o'yini. Diogonal bo'ylab yugurish. Kalta arg'amchi bilan mashq qilish; a) 37-darsdagi «b», «v», «g» mashqlarni takrorlash; b) arg'amchini oldinga va orqaga aylantirganda qo'llarni chalishtirishdan hosil bo'lgan «ilmoq»qa sakrashni o'rganish.

Asosiy qism. 1. Tezlikka yugurish. Nazorat mashqlarni takrorlash. 2. Eng oddiy qilib terib qo'yilgan g'o'lachalarga 8-10 m naridan turib tayovqcha otish.

Darsning yakuni. Juft-juft bo'lib signal bo'yicha to'xtab-to'xtab doirada yurish. Topshiriq. Hushtak chalingach, birinchi kolonna cho'qqayib o'tiradi; qarsak urilganch, ikkinchi kolonna cho'qqayib o'tiradi; «O'mingdan tur», «Yur» komandalari berilgach, yurishda davom etiladi.

63-DARS

Darsning vazifalari. 1. To'rt taktida erkin mashqlar bajarilishini o'rgana borib, diqqat qilish, esda tutish va sanab turilganda bir qator harakatlarni bajarish ko'nikmasini tarbiyalash.

2. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash, bunda ma'lum joyda turib, bir oyoqda depsinib siltashga erishish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Ketayotgan tomonga orqa o'girib yurish. «Qal'a himoyasi» o'yini.

ERKIN MASHQLAR

1-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: «Bir» deganda o'ng qo'l yelkaga qo'yiladi, «ikki» deganda chap qo'l yelkaga qo'yiladi; «uch» deganda oyoq uchida ko'tarilib, qo'llar yon tomondan pastga tushiriladi; «to'rt» deganda oyoq poyiga tushib, qo'llar yon tomondan pastga tushiriladi.

2-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: «Bir» deganda o'ng oyoq tomonga uzatilib, bosh tepasida qarsak uriladi, «ikki» deganda dastlabki holatga qaytiladi. «Uch» deganda chap oyoq yon tomonga uzatiladi, bosh tepasida qarsak chalinadi, «to'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

3-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: «Bir, ikki, uch» deganda chap oyoqda muvozanat saqlab («Qaldirg'och» bo'lib) turiladi. «To'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

4-mashq. Dastlabki holat. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: «Bir, ikki», deganda cho'qqayib o'tirish, qo'llar yon tomonga uzatiladi. «Uch, to'rt» deganda dastlabki holatga qaytiladi.

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash. a) 61-dars mashqlarini takrorlash; b) eni 40 sm keladigan siltanish zonasidan deysinib, aniq sakrash (birinchi siltanish 130 sm, ikkinchisi 170 sm, uchinchisi 210 sm). 2. «Bo'ri zovurda» o'yini.

Darsning yakuni. Qo'llarni oldinga, yuqoriga, yon tomonlarga va pastga qilib sekin yurish.

64-DARS

Darsning vazifalari. 1. Tez saflanish o'yinini o'rganish. 2. Turgan joyda to'pni savatga tashlash mashqini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Tarqalib yurish va «Kim tezroq» komandasiga muvofiq, ikkitadan bo'lib turilgan kolonnaga saflanish.

Asosiy qism. 1. Turgan joyda savatga to'p tashlash. 60-dars mashqlarini takrorlash. 2. «Qubba» o'yini.

Darsning yakuni. Harakatni tobora sekinlatib yurish.

65-DARS

Darsning vazifalari. 1. «Hatlab o'tish» usulida balandlikka sakrashni takrorlash. 2. Uzun arg'amchi bilan o'ynashda va mashq qilishda o'quvchilarning birgalashib harakat qilishlarini baholash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Topshiriq. Ikki qadam oldinga yurib, o'ngga burilib, keyin chapga burilish. Yurish. Oldinga harakat qilib, oyoqlarni navbati bilan oldinga uzatib hakkalash.

1-mashq. Aylanib turgan arg'amchi tagiga 3-4 kishi bo'lib yugurib kirish va yugurib chiqish.

2-mashq. Arg'amchi tagiga uch kishi bo'lib, qo'l ushlab yugurib kirish, dam chap oyoqda, dam o'ng oyoqda sakrab turish va ora-sira hakkalab qo'yish.

3-mashq. Aylanib turgan arg'amchi tagidan dam o'ng oyoqda, dam chap oyoqda hakkalab o'tish, to'pni irg'itish va ilib olish.

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib, hatlab o'tish usulida balandlikka sakrash. Nazorat topshirish. 2. «Qal'a himoyasi» o'yini.
Darsning yakuni. Juft-juft bo'lib figurali yurish.

66-DARS

Darsning vazifalari. 1. Nishonga to'p otish mashqini takrorlab, kuzatuvchanlikni va orqadan yelka orqali otish usulida irg'itish texnikasida yo'l qo'yilgan xatolarni ko'ra olish, xatolarni yo'qotish yo'llarini topa bilish malakalarini tarbiyalash.

2. «Mushuk keldi» o'yinidagi qoidalarni takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. 63-dars mashqlarini takrorlash.

Asosiy qism. 1. Tennis koptogi irg'itish. 64-dars mashqlarini takrorlash. O'quvchilarning irg'itishda yo'l qo'yilgan xatolarini va bu xatolarning sabablarini o'zaro muhokama qilish. 2. «Qarmoqcha» o'yini.

Darsning yakuni. Hushtak chalinishi bilan to'xtash va «Yur» buyrug'i berilishi bilan yurishda davom etish.

67-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilar erkin mashqlarini qay darajada o'zlashtirishganliklarini baholash. 2. Harakat paytida to'p irg'itish va ilib olishni o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Oyoq uchida, tovonda yurish, 20-30 sekund sekin yugurish. 63-dars mashqlarini takrorlash. Barcha muskullarni o'stiradigan mashqlarni o'quvchilarning kay darajada egallaganliklariga qarab baho qo'yish.

Asosiy qism. 1. Harakat qila turib, to'pni ilib olish. To'pni turgan joyda o'rganilgan usullar bilan (oldindan, o'ng tomondan, chapdan) irg'itish. Qarama-qarshi tomonga to'p irg'itish. To'xtab turgandan keyin to'p irig'itish. 2. Sakrab va sudralib o'tish estafetasi.

Darsning yakuni. To'rt kishidan bo'lib kolonnada yurish.

68-DARS

Darsning vazifalari. Tezlikka yugurishni va to'pni gorizonta turgan nishonga urish mashqini takrorlab, sportda muvaffiqiyatga erishish uchun chidamli bo'lish sifatini tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Aylanish. Safdan chiqish va yana safga kirish. «Sardorga» to'p otish o'yini.

Asosiy qism. Og'irligi 150-200 g bo'lgan tennis koptoklarini, granata shaklidagi g'o'lachalarni 12-15 m narida turib, «Nishon» ga otish; 5-8 kishilashib yurib kelib otish; b) xuddi shuning o'zi, lekin bunda har bir guruh koptokni ko'proq nishonga tekkiza olishi kerak. Yetarli darajada ishonch bilan harakat qilayotgan o'quvchilar rag'batlantirib turiladi. Tezlikka yugurish. Oyoq uchlari, tovonda yurishlarni takrorlash.

Darsning yakuni. «Qubba» o'yini.

69-DARS

Darsning vazifalari. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni takrorlab, har bir o'quvchining muvaffiqiyat qozonishi uchun qat'iy bo'lishga erishish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Oyoq uchida keta turib, tovonlarda yurishga o'tish. Oldinga sakrab-sakrab raqs qadami tashlash. 200 m gacha sekin yugurish. 55-darsning 1,2,3,4,5,6-mashqlarini takrorlash (ertalabki gimnastika mashqlari kompleksi).

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib, uzunlikka sakrash o'quvchilarga o'zlarining eng yuqori yutuqlarini esda tutishlarini taklif etish. 2. Basketbol o'yini usullari. 67-dars mashqlarini takrorlash.

Darsning yakuni. Sekin yurish, to'xtab, chapga-o'nga burilish, harakatni davom ettirish.

70-DARS

Darsning vazifalari. 1. 50 m ga tezlikka yugurishning eng yaxshi natijalarini aniqlash. 2. Basketbol o'yini usullarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Yurish. Sekin yugurish. 55-darsning 1,2,3,4,5,6-mashqlarini takrorlash.

Asosiy qismi. 1. 50 m masofaga tezlikka yugurish. «Kim tezroq» o'yini. 10 ta eng yaxshi natijaga erishgan o'quvchilarga ularning natijalarini aytib, har birining oldiga aniq vazifalar kuyish. 2. Basketbol o'yini usullari. 67-69 dars mashqlarini takrorlash. Eng yaxshi natijaga erishgan 10 nafar o'quvchining familiyasini «Eng yaxshi yuguruvchilar» sarlavhasi ostiga yozib, sinfga ilib kuyish. 3. O'quvchilarning xohishiga qarab o'yin tanlash.

Darsning yakuni. Qo'llarni silkitib sekin yurish.

71-DARS

Darsning vazifalari. 1. O'quvchilarning 4 taktda erkin mashqlar bajarishdagi harakatlari aniqligi, ritmga xosligi va moslashuvini baholash. 2. O'quvchilarning kichik buyumlarini gorizontol nishonga urish texnikalarini baholash.

3. «Nishonga tekkiz», «Olmaxonlar», «Dub yong'oqlar», «Bujurlar va yong'oqlar» o'yinlarini o'ynash.

4. Darsning yakuni. «Bilib ol» o'yinini o'ynash. Uyga topshiriq berish.

72-DARS

Darsning vazifalari. 1. Ertalabki gimnastika mashqlarining to'g'ri bajarilishiga baho berish. 2. 30 m yugurishda nazorat me'yorini qabul qilish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda, o'nga, chapga burilish, orqaga aylanish. 205-300 m ga qarama-qarshi va burchakma-burchak yurish hamda yugurish. Yurib ketayotib, saf oralarini ochish bilan 4 tadan bo'lib turiladigan kolonnaga saflanish.

Ertalabki gimnastika mashqlarining bajarilishini tekshirish va unga baho berish.

Asosiy qism. 1. Yuqori startdan 30 m ga vaqtni hisobga olib yugurish. (nazorat me'yorini yugurish texnikasiga baho qo'yib qabul qilish) 2. «Ko'chma nishon», «Uysiz quyon» o'yinlarini o'ynash.

Darsning yakuni. «Man qilingan harakat» o'yinini o'ynash.

73-DARS

Darsning vazifalari. Balandlikka sakrash texnikasi, basketbol to'pini uzatish va ilib olish usullarini o'quvchilar qay darajada egallaganliklariga baho berish.

Tayyorgarlik qismi. 63-dars mashqlarni takrorlab, to'p bilan mashq qilishni bajarish texnikasiga baho berish.

Asosiy qism. 1. Yugurib kelib balandlikka sakrash. Nazorat me'yorini topshirish, bunda sakrash texnikasiga baho berish,

2. Basketbol o'yini usullari. Basketbol to'pini ilib olish, uzatish va o'ynatib olib borish usullarini baho olish uchun bajarish.

Darsning yakuni. To'xtab-to'xtab va baravariga chap oyoqdan boshlab yurish. Ulgurmayotgan o'quvchilarga buni uyga topshiriq qilib berish.

74-DARS

Darsning vazifaalri. O'quv yiliga yakun yasash va bolalarga yozgi ta'til uchun maslahatlar berish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Turgan joyda o'nga, chapga burilish, orqaga aylanish. To'siqlarni aylantirib o'tib yurish va yugurish.

Asosiy qism. «Ovchilar bilan o'rdaklar». «Olimaxonlar» «Dub yong'oqlar», «Bujurlar va yong'oqlar» o'yinlarini o'ynash. O'quvchilarning o'ynay bilishiga baho berish.

Darsning yakuni. O'quv yiliga yakun yasash va o'quvchilarga yozgi ta'til uchun maslahatlar berish.

MUNDARIJA

So'zboshi	3
Davlat ta'lim standartiga sharh	5
Jismoniy tarbiya va sport asoslari ta'limining maqsad va vazifalari ..	5
O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini belgilovchi talablar ...	7
Jismoniy tarbiya vazifalari	12
Dars vazifalari	14
Darsni tashkil etish	14
Saflanish va qayta saflanish	16
Akrobatik mashqlar	17
Muvozanat saqlashni rivojlantiruvchi mashqlar	17
O'quv ishlarini rejalashtirish	21
Maxsus tibbiy guruhlarga taalluqli bo'lgan o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha tushuntirish xati	24
I sinfning dars soati ish rejasi va ishlanmasi	26
I sinfning II choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	28
I sinfning III choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	30
I sinfning IV choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	33
Barcha muskullarni o'stiruvchi mashq elementlari bo'lgan o'yinlar	35
Yugurish, sakrash, uloqtirish, surilish va emaklash elementlarini o'z ichiga olgan estafeta	37
Yugurishli o'yinlar	38
Balandlik va uzunlikka turgan joydan hamda yugurib kelib sakraydigan o'yinlar	44
Uzoqqa va nishonga uloqtirish o'yinlari	46
Kuzatuvchanlik, diqqatni, zamon va makonda mo'ljalga olishni yaxshilaydigan o'yinlar	48
II sinfning I choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	58
II sinfning II choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	59
II sinfning III choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	61
II sinfning IV choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	64
Harakatli o'yinlar	66
III sinfning I choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	74
III sinfning II choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	76
III sinfning III choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi ...	78
III sinfning IV choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	81
Harakatli o'yinlar	83
IV sinfning I choragi uchun dars soati ish rejasi va ishlanmasi	93
IV sinf II chorak	108
IV sinf III chorak	120
IV sinf IV chorak	136
Erkin mashqlar	141

Ilmiy-uslubiy nashr

T.Yu.Sharipov, T.S.Usmonxo'jayev, I.L. Burnashev, X.X.Sagdiyev

**JISMONIY TARBIYA
DARS ISHLANMALARI VA HARAKATLI O'YINLAR
(o'quv qo'llanma)**

Muharrir

Saidmurod XO'JAYEV

Tex.muharrir

Yelena DEMCHENKO

Musahhih

Nasiba YUSUPOVA

Kompyuterda sahifalovchi

Davronbek ABDULLAYEV

Original maket «El-Press» MChJda tayyorlandi

Bosishga 20.05.2008-y.da ruxsat etildi.

Garnitura TimesUzb95. Bichimi 84x108 1/32.

Bosma tobog'i 4,625.

Shartli bosma tobog'i 7,77.

Adadi 500 nusxa. Buyurtma №116.

Bahosi kelishilgan narxda.

«Yangi asr avlodi» nashriyot-matbaa markazida tayyorlandi.

«Yoshlar matbuoti» bosmaxonasida bosildi.

100113. Toshkent, Chilonzor-8, Qatortol ko'chasi, 60.

Murojaat uchun telefonlar

Nashr bo'limi 278-36-89, marketing bo'limi 128-78-43

Faks 273-00-14, e-mail: yangiasravlodi@mail.ru