**3-sinf 1- soat**

**Mavzu:** ***Haraktli o’yinlar***. a) Jismoniy tarbiya darslarida o’zini tuta bilish va xavfsizlik qoidalari; b)“Insiz quyon”, “Nina, ip va tuguncha” harakatli o’yinlari.

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

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

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

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana: Sinf:** 3-a-b sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Kirish-tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilonizi bo’libyurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorgasaflash. |
| 1-mashq.  D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.  1.Boshni o’ngga aylantiramiz.  2. Boshni chapga aylantiramiz.D.h. | 4-6 marta | | Boshni to’liq egishga e’tibor berish. |
| 2-mashq.  D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | | Qo’llarni to’liq aylantirishga e’tibor berish. |
| 3-mashq.  D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiyqism:**  **25-28 daqiqa** | **«Uysiz quyon» o'yini.**  Ikki bosh-qaruvchidan boshqa o'yinchilar 3-5 kishilik guruhlarga bo'linadilar. Har qaysi guruh a'zolari qo'l ushlashib aylana hosil qiladilar. Aylanalar maydonchaning har yer, har yerida bir-biridan 3-6 qadam narida bo'­ladi. Har qaysi aylana uya hi-soblanib, birinchi raqamli o'yinchilar quyon nomini olib, aylana o'rtasida turadilar. Boshqaruvchilardan biri ovchi, ikkinchfsi uysiz quyon bo'ladi. | 10 min.  5 min.  10 min. |  | |
| **Yakuniyqism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. |  | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish.  4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish. | |

**3-sinf 2-3 soat**

**Mavzu:** ***Haraktli o’yinlar***. a) “Qopqon”, “Doiradan doiraga” “Olib qochar” harakatli o’yinlari.

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

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

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

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana: Sinf:** 3-a-b sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | | **Uslubiy ko’rsatma** |
| Kirish-tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilonizi bo’libyurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorgasaflash. |
| 1-mashq.  D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.  1.Boshni o’ngga aylantiramiz.  2. Boshni chapga aylantiramiz.D.h. | 4-6 marta | | Boshni to’liq egishga e’tibor berish. |
| 2-mashq.  D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | | Qo’llarni to’liq aylantirishga e’tibor berish. |
| 3-mashq.  D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | **Doiradan doiraga**  O'yinchilar bir necha guruhlarga bo'linadilar va start chizig'i oldiga saflanadilar. Har bir guruh oldida start chizig'idan finishgacha diametri 25- 30 sm bo'lgan 10-12 ta doira chiziladi.  O'yinboshining buyrug'i bilan birinchi turgan o'yinchilar doiradan doiraga sakray boshlaydilar va finishga yetgach, orqaga yugurib qaytadilar. Birinchi bo'lib yugurib kelganlar guruhiga bir ochko beriladi. O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi, ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisob- lanadi. |  | O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi, ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisob- lanadi. | |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. |  | O’quvchilarni saflanishiga e’tibor berish. | |

**4 soat**

**Mavzu:** ***Yengil atlеtika.*** a) URMni mustaqil ravishda bajarish; b) Qisqa masofaga yugurish tеxnikasini o’rgatish; v)Yengil atlеtika yo’lakchasi bo’ylab to’g’ri yurish va yugurish qoidalari;d) 30, 60 metr masfalarga yugurish; e) 2-3 daqiqa davomida bir mе'yorda sеkin yugurish;

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

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

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

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:**   **Sinf:** 3-a-b sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | | **Uslubiy ko’rsatma** |
| Kirish-tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilonizi bo’libyurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. |
| 1-mashq.  D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.  1.Boshni o’ngga aylantiramiz.  2. Boshni chapga aylantiramiz.D.h. | 4-6 marta | | Boshni to’liq egishga e’tibor berish. |
| 2-mashq.  D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | | Qo’llarni to’liq aylantirishga e’tibor berish. |
| 3-mashq.  D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | ***Yengil atletika*.**  a) URMni mustaqil ravishda bajarish;  b) Qisqa masofaga yugurish tеxnikasini o’rgatish;  v)Yengil atlеtika yo’lakchasi bo’ylab to’g’ri yurish va yugurish qoidalari;  d) 30, 60 metr masfalarga yugurish;  e) 2-3 daqiqa davomida bir mе'yorda sеkin yugurish; | 10-15 daq  7-8 daq |  | |
| **Yakuniyqism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. |  | O’quvchilarni saflanishiga e’tibor berish. | |

**5-6 soat**

**Mavzu:** ***Yengil atletika*.** a) Turgan joydan uzunlikka sakrash (depsinish, uchish, qo’nish fazalari)ni o’rgatish; b) 3x10 moksimon yugurish; v) Asta va o’rta tеzlikda 200 mеtrga (200-100 mеtr) yurish bilan almashlab yugurish.

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

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va tennis to’plar.

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:**  **Sinf:** 3-a-b sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| Kirish-tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvchilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | ***Yengil atletika*.**  a) Turgan joydan uzunlikka sakrash (depsinish, uchish, qo’nish fazalari)ni o’rgatish;  b) 3x10 moksimon yugurish;  v) Asta va o’rta tеzlikda 200 mеtrga (200-100 mеtr) yurish bilan almashlab yugurish.  2.ikki tomonlama o’yin. | 3-4marta  3-4marta  3-4marta | |  |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-4marta | | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish.  4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish. |

**7- soat**

**Mavzu:** ***Yengil atletika*.** **1-NAZORAT IShI**

**(4-6 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)**

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

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

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

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana:**  **Sinf:** 3-a-b sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **Kirish-tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvchilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. | |
| 7-mashq.  D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 2. O’rtaga tekkizamiz   O’ng oyoqqa tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish. | |
| 8-mashq.  D.h. Qo’llar oldinda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq   1. O’ng oyoqqa o’tiramiz   CHap oyoqqa o’tiramiz | 4-6 marta | Qo’llarni oldinga cho’zilishini hamma bir vaqtda to’g’ri bajarilishini, oyoqlarda turib sanoq bo’ylab bajarilishini eotiborga olish. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | **Yengil atletika.**  **1-NAZORAT IShI**  **(4-6 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)**  30, 60 metr masоfalarga yugurish; natijaga topshirish; | 3-4marta | |  |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-4marta | | O’quvchilarni saflanishiga e’tibor berish. |

**8-9-10 soat**

**Mavzu:** ***Harakatli o’yinlar****.*a) “Hamma o’z bayroqchasiga”, “Yugurishli estafeta”, “Nina, ip va tuguncha”, “To’p kapitanga” harakatli o’yinlari; b) 3x10 metrga mokkisimon yugurishni takrorlash; v) 60 metr masofaga yugurishni takomillashtirish.

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

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, metr. xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:**stadon

**Sana:**   **Sinf** 3**-**a-b sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **Kirish-tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | **Yugurish estafetasi**  O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar. Maydonning bir tomoniga start chizig'i chiziladi. Undan 15-20 m nariga orasi 1,5 m dan qilib uchta chambarak qo'yiladi.  O'qituvchining buyrug'i berilgach, jamoaning birinchi o'yinchilari startdan yugurib chiqadilar, ro'paralaridagi chambaraklarni aylanib, so'ng o'ng tomondan orqalariga qaytadilar va startda turgan navbatdagi o'yinchilarning kaftlariga qo'llarini tekki- zadilar va o'z joylariga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar ham o'yinni xuddi shu tarzda bajaradi- lar. O'yin 2-3 marta takrorlanadi. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi. | 2marta  2marta | | O'yin 2-3 marta takrorlanadi. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi. |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-4marta | | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish.  4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish. |

**11-12 soat**

**Mavzu: *Yengil atletika****.* a) Tеnnis to’pini joydan turib uzoqlikka uloqtirish; b) Tеnnis to’pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; v) Joydan turib uzunlikka sakrashni takrorlash;d) To’rt daqiqa bir xil tеzlikda yugurish.

Turgan joydan uzunlikka sakrash natijaga topshirish;

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga sport o’yinlariga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

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

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

**Sana:**  **Sinf:** 3-a-b sinf

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Darsning mazmuni** | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  **Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.**  **1**.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  **2**.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  **3**.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  **4**.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz | 3min.  5min  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz |
| **Asosiy qism.25-28 minut.** | | |
| 1. Chizikdan 5 kadam orkada nazorat chizigi belgilanadi. Ungacha uloktiruvchi koptokni kulida ushlab turadi, sung yugurish paytida kul xarakatini boshlaydi. Nazorat chizigiga oyogini kuyib, navbatdagi ikki kadam davomida kulni orkaga uzatadi va bir vaktning uzida uloktirish tomoniga yonbosh bilan buriladi. Bu kadam keng va dadil bulishi kerak. Kulda tup bilan xarakatlanadi. qo’lni yelkadan orkaga to’pni uzatish yoki barmoklarni oldinga-orkaga, uziga kulay xolda xarakatlantirish xam mumkin. Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). Chap oyokdan-ung oyokka utiladi, bunda ung oyok chap oyokning oldiga chikariladi yoki kuyiladi. Beshinchi kadam — ung oyok va chap oyok keng xamla bilan bir vaktning uzida gavdani burib, kukrakni uloktirish yunalishiga karatiladi.  2.ikki tomonlama o’yin. | 3-4marta | Yuugurib kelib chiziqni bosmasdan uloqtirish.  Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | 3-5 daq | O’quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**13 soat**

**Mavzu: *Yengil atletika****.* a) Yugurib kеlib uzunlikka sakrash mashqlarini o’rgatish; b) Bеsh daqiqa davomida bir xil tеzlikda yugurish.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga sport o’yinlariga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

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

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

**Sana:**  **Sinf:** 3-a-b sinf

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Darsning mazmuni** | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  **Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.**  **1**.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  **2**.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  **3**.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  **4**.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz | 3min.  5min  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz |
| **Asosiy qism.25-28 minut.** | | |
| 1.Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini urgatish:  xar bir uchinchisida yurish, turtinchi kadamdan sung bukilgan kullarni yukoriga kutarish va katta amplituda buylab siltanuvchi oyokni tezda xarakatlantirish kerak. Dastlab tanani tayanch nuktadan ajratmasdan yoki kutarmasdan sungra erkin xolatda yukoriga sakrash 2-3 x 15x20 metrga.  xuddi shuning uzi, lekin depsinuvchi oyok kafti yuzini siltanuvchi oyokni dumbasiga kuyib keyin siltanuvchi oyokka kunish. 7-8 marta takrorlanadi;  -yuguribkelishmasofasinianiqlashvayugurish  -depsinishqoidasi  -uchishqoidasi  -qo’nishqoidasi | 2-marta  2-marta  2-marta  2-marta | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish.  To’g’ri nafas olishga e’tibor berish.  Qadamlab aniqlash  O’ziga qulay oyoqda  Uchish vaqtida oyoqlarni oldinga cho’zish |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | 3-5 daq | O’quvchilarni ragbatlantirish,xayrlashish. |

**14- dars**

**Darsning mavzusi: *Yengil atletika****.* **2-NAZORAT IShI**

**(11-13 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)**

**Darsning maqsadi**: 1. O’quvchilarga sport o’yinlariga bo’lgan qiziqishlarini oshirish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

**Darsning jihozlari**:, Xushtak, sekundomer to’plar.

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana: Sinf:** 3-a-b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Qismlar | Darsning borishi | Meyo  ri | Uslubiy ko’rsatma |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 10 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| ***Yengil atletika****.*  **2-NAZORAT IShI**  **(11-13 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)**  1.Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini natijaga topshirish.  2.O’yin trenirovkasi. | 4-6 marta  10 daq |  |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**15-16 dars**

**Darsning mavzusi:*****Harakatli o’yinlar.*** a) **“**Tortishmachoq”, “Man etilgan mashq” harakatli o’yinlar;

b) Estafetali yugurish.

**Darsning maqsadi**: Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

**Darsning jihozlari**:, Xushtak, sekundomer to’plar.

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana: Sinf: 3**-a-b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Qismlar | **Darsning borishi** | Meyori | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 10 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| **„Tortishmachoq" o'yini.**  O'yin quyidagicha o'tkaziladi. O'g'il bolalar va qizlar aralashiga birga bir, ikkiga ikki, uchga uch bo'linishib, o'yinni boshlaydilar. Tortishmachoq o'yinida qo'lni qo'lga berib, arqonchadan, gimnastik tayoqchadan foydalaniladi.  Tortishmachoq o'yinini o'yinchilar guruh-guruhli, yak-kama-yakka bo'lib o'tkazadilarmi baribir, o'rtadan umumiy bitta chiziq o'tkaziladi. Guruhlarning vazifasi signal berilgach, bir-birini tortib chiziqdan o'tkazishdir. O'yin 1—2 daqiqa davom etadi. O'yin tugagach, g'ayrat ko'rsatgan o'yinchilar rag'batlantiriladi. | 4-6 marta  1 marta  10 daq | Tortishmachoq o'yinida qo'lni qo'lga berib, arqonchadan, gimnastik tayoqchadan foydalaniladi.  O'yin tugagach, g'ayrat ko'rsatgan o'yinchilar rag'batlantiriladi. |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**17-18 soat**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlar****.*a) „To'p o’rtadagi o’yinchiga"“To’plarni qatordan uzatish” harakatli o’yinlari;

b) Kichik koptokni aniq nishonga otish.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

2. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

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

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

**Sana:**  **Sinf:** 3-a-b sinf

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Darsning mazmuni** | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  **Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.**  **1**.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  **2**.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  **3**.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  **4**.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz  **5**.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash  1-8 o’ng Oyoqda  1-8 chap Oyoqda | 3min.  5min  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  4-4 marta  15 marta | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz  Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko’tarish |
| **Asosiy qism.25-28 minut.** | | |
| **„To'p o’rtadagi o’yinchiga" o'yini.**  Bu o'yinda bolalarda ziyraklik va epchillik malakasi hosil qilinadi. Zal yoki maydonchaning qarama-qarshi burchaklarida uchburchak va yo'laklar chiziladi. Ularning kengligi 1—1,5 m bo'ladi. O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. Ularni bir-biridan ajratib turuvchi belgi bo'ladi. Har bir Onaboshi o'z guruhida bittadan to'p ushlovchi vi ikkitadan himoyachi tayinlaydi. To'p ushlovchilar uchburchak ichida turadilar, himoyachilar esa o'z raqiblarining to'p ushlovchilari oldidagi yo'lak ichida, ikki chegara ichida turadilar.  Qolgan o'yinchilar ikkitadan bo'lib butun maydon bo'ylab larqaladilar. | 5-8 min.  10-15 daq | O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. Ularni bir-biridan ajratib turuvchi belgi bo'ladi. |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | 3-5 daq | O’quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**19-20 dars**

**Darsning mavzusi:*****Harakatli o’yinlar.*** a) Saf mashqlari; b) «Uzoqroqqa otib vaqtdan yutish»

, “Charxpalak”, “Kim uzoqqa otadi” harakatli o’yinlari; v) 60 metrga yugurishni takomillashtirish.

**Darsning maqsadi**: Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

**Darsning jihozlari**:, Xushtak, sekundomer to’plar.

**O’tish joyi**: Stadion.

**Sana: Sinf: 3**-a-b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Qismlar | **Darsning borishi** | **Meyo**  **ri** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| **«Uzoqroqqa otib vaqtdan yutish»**  O'yinchilar ikki jamoa (masalan, «Ko'klar» va «Qizillar»)ga bo'linadilar. Ularning har birida yuguruvchilar va otuvchilar bo'ladi. Otuvchilar ja- moasining rangiga mos keladigan qum to'ldiril- gan qopchalar beriladi (170-rasm).  O'yinchilar maydonda belgilangan start chizi- g'iga joylashadilar. O'qituvchining buyrug'idan keyin otuvchilar qopchalarni iloji boricha uzoqqa otishga harakat qiladilar. Yuguruvchilar esa ran- gi o'z jamoasiga mos qopchalardan birini olib, start chizig'iga tezlik bilan qaytib kelishga ha­rakat qiladilar. Qaysi jamoaning yuguruvchilari qopchalar bilan start chizig'iga oldin yetib kelsa, shu jamoaga bir ochko beriladi. Shundan so'ng yuguruvchilar otuvchilarning, otuvchilar esa yugu- ruvchilarning joylariga turadilar. O'yin 8-10 marta takrorlanadi. Ko'proq ochko yig'gari jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi. | 8-6 marta  10 daq | O'yinchilar ikki jamoa (masalan, «Ko'klar» va «Qizillar»)ga bo'linadilar.  O'yin 8-10 marta takrorlanadi. |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**21-22 dars**

**Mavzu: Voleybol.** *Harakatli o’yinlar.* a) URMni mustaйшl ravishda bajarish; b) „ Kim mergan", “Qurbaqa va laylak”, “Qirq tosh” harakatli o’yinlari; v) 4x10 mokkisimon yugurishni takomillashtirish.,

**Darsning maqsadi:** 1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,Sport zal.

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,sekundomer. To’plar.

**Sana:**   **Sinf:** 3 a,b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz  5.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz | | 3min.  5min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur |
| **Asosiy qism. 25-28 min.** | | | | |
| **„ Kim mergan" o'yini**  O'yinchilar bir qatorga sat tortib ,,bir", „ikki" deb sanaydilar.  O'yinchilar ikkiga ajralib, ikki guruhga safla- nadilar. O'yinchilarning oyoqlari uchidan chiziq o'tkaziladi. To'p chiziq oldidan turib otiladi. Guruhdagi har bir o'yinchiga bittadan to'p beri- ladi. Qator ro'parasiga chiziqdan 6 m nariga har xil rangga bo'yalgan 10 ta g'o'lacha qo'yi- ladi. Har bir g'o'lachaning orasida 1—2 qa- dam, guruhlar orasida esa 3 — 4 qadam joy qoldiriladi. Har bir guruhdagilarga g'o'lacha- lardan bir rangdagisi beriladi.  O'yin rahbarning ishorasidan keyin boshla- nadi. O'yinchilar to'pni navbatma-navbat, g'o'la- chalarga otadilar. G'o'lachani qaysi guruh o'yin- chisi yiqitsa, uni bir qadam nariga surib qo'- yadi. O'yin davomida o'z nishonlarini uzoqqa sura olgan guruh (surilgan nishonlar qadamlab o'lchanadi) g'olib chiqadi. | | | 10-12 daq  10-12 daq | O'yinchilar ikkiga ajralib, ikki guruhga safla- nadilar.  O'yin davomida o'z nishonlarini uzoqqa sura olgan guruh (surilgan nishonlar qadamlab o'lchanadi) g'olib chiqadi. |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | | | 3-5 minut | O’quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**23-24-dars**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlar.*** a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; b) “Yugurishli estafeta”, “Co’rtan baliq va baliqlar”, “Tulkilar va na’matak” harakatli o’yinlari; v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,Sport zal.

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,sekundomer. To’plar.

**Sana:**   **Sinf:** 3 a,b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz  5.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz | | 3min.  5min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur |
| **Asosiy qism. 25-28 min.** | | | | |
| **Yugurish estafetasi**  O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar. Maydonning bir tomoniga start chizig'i chiziladi. Undan 15-20 m nariga orasi 1,5 m dan qilib uchta chambarak qo'yiladi.  O'qituvchining buyrug'i berilgach, jamoaning birinchi o'yinchilari startdan yugurib chiqadilar, ro'paralaridagi chambaraklarni aylanib, so'ng o'ng tomondan orqalariga qaytadilar va startda turgan navbatdagi o'yinchilarning kaftlariga qo'llarini tekki- zadilar va o'z joylariga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar ham o'yinni xuddi shu tarzda bajaradi- lar. O'yin 2-3 marta takrorlanadi. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi. | | | 2-3 marta | O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar.  Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi. |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | | | 3-5 minut | O’quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**25-dars**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlar.*** **3-NAZORAT IShI (19-24 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)**

**Darsning maqsadi:** 4x10 mokkisimon yugurishni natijaga topshirish

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,Sport zal.

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,sekundomer. To’plar.

**Sana: Sinf:** 3a,b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz  5.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz | | 3min.  5min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur |
| **Asosiy qism. 25-28 min.** | | | | |
| ***Harakatli o’yinlar.***  **3-NAZORAT IShI (19-24 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)**  1.4x10 mokkisimon yugurishni natijaga topshirish  2. O’yin trenirovkasi. | | |  |  |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | | | 3-5 minut | O’quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**26-27 dars**

**Mavzu:*****Harakatli o’yinlar.*** a) Buyumsiz URM bajarish; b) “Qurbaqa bilan laylak”, “Kun va tun”, “Olib qochar” harakatli o’yinlari.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni voleybol o’yiniga bo’lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**O’tish joyi**: Sport maydoni,Sport zal.

**Kerakli jixozlar**: Bo’r,hushtak,sekundomer. To’plar.

**Sana:**   **Sinf:** 3 a,b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz | | 3min.  5min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur |
| **Asosiy qism. 25-28 min.** | | | | |
| **Kun va tun**  O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Maydon o'rtasiga bir-biridan 1-1,5 m masofada chiziqlar chiziladi, chiziqning ikki tomonida 10- 20 m masofa uzoqlikda «uylar» ajratiladi. O'yin- chilar «Кun» va «Тun» jamoalariga bo'linib, markazdagi chiziqlarda saflanadilar. Ular bir-bir- lariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki «uylari»ga qarab saflanishadi (169-a rasm).  O'qituvchi to'satdan «Кun!» deb buyruq be- radi. Bunda «Тun» jamoasining o'yinchilari o'z «uyiari»ga qochishiari, «Кun» jamoasining o'yin­chilari esa ularni tutishlari lozim (169- b rasm). Shundan so'ng tutilgan o'yinchilar sanaiadi va ular yana jamoasiga qaytib keladilar. Jamoalar yana markazdagi chiziqlarga saflanadilar. O'yin davom ettiriladi. O'qituvchi «Тun!» buyrug'ini ber- ganida «Кun» jamoasining o'yinchilari o'z «uyIari»ga qochadilar. O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi. | | | 5-6daq  10-12 daq | O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi  O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi. |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | | | 3-5 minut | O’quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**28-29 dars**

**Darsning mavzusi:** ***Harakatli o’yinlar.*** a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) “Oq ayiqlar”,

“To’p kapitanga”, “Qal’a himoyasi” harakatli o’yinlari.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarga “To’p kapitanga”, o’yinining texnika taktikasi bo’yicha ma’lumot berish.

**Darsning jihozlari**: Basketbol to’pi, xushtak, sekundomer.

**O’tish joyi**: Sport zal.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | Meyori | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga** yangi mavzu **to’g’risida qisqa ma’lumot berish.** | | |
| **„To'p sardorga" o'yini.**  Bu o'yin basketbol o'yinini eslatadi. O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. O'yin to'g'ri to'rtburchak maydonda o'tkaziladi. Maydon burchaklariga uchburchak chiziqlar chiziladi. Ularga sardorlar joylashadilar. O'sha joylarga obruch yoki tumbochka qo'yilsa ham bo'ladi.  O'yin maydon markazidan boshlanadi. To'p basketbolda-gidek savatga tashlanmaydi, balki sardorga uzatiladi. To'pni egallagan guruh uni yerga tushirmay, sardor qo'liga yetkazib bersa, guruh bir ochkoga ega bo'ladi.  10 daqiqa ichida ko'p ochko to'plagan guruh a'zolari g'olib hisoblanadilar. O'yinda qoidadan tashqari holatda, sherigini turtib yuborgan, raqib guruh o'yinchisining qo'lidan to'pni ataylab urib, tushirib yuborgan, to'p bilan 2 qadamdan ortiq yurgan, qo'pollik qilganlar uchun jarima to'p beriladi. U to'pni tashlaydigan o'yinchi o'z sardoridan 6 metr narida bo'lishi kerak. O'yin shu tarzda davom etaveradi. | 2 daq  2 marta  10 daq | O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar.  To'pni egallagan guruh uni yerga tushirmay, sardor qo'liga yetkazib bersa, guruh bir ochkoga ega bo'ladi. |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**30-31 dars**

**Darsning mavzusi:** ***Harakatli o’yinlar.*** a) Saf mashqlarini takrorlash; b) “Qo'I tegdi hisob”, “Charxpalak”, “Insiz quyon” harakatli o’yinlari.

**Darsning maqsadi**: 1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**Darsning jihozlari**: xushtak, sekundomer.

**O’tish joyi**: Sport zal.

**Sana: Sinf:** 3-a.b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 10 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu** **to’g’risida qisqa ma’lumot berish.** | | |
| **„Qo'I tegdi hisob" o'yini.** Bu o'yinda bir onaboshi tayinlanadi, uning vazifasi maydon ichida sakrab yurgan bolalardan xohlaganiga qo'lini tekkizishdir. Barcha o'yinchilar maydon ichida erkin, bir oyoqda sakrab-sakrab yuradilar. Sakrayotganlar vaqt-vaqti bilan oyoq almashtirishlari mumkin. Mabodo ular bilan birga sakrab yurgan onaboshining qo'li sakrab yurgan bolalardan bittasiga tegsa bas, u onaboshi bo'ladi.  O'yin o'ynaladigan maydon uchun voleybol yoki basketbol maydonchasining yarmi bo'lsa yetarli. | 2 marta  10 daq | Sakrayotganlar vaqt-vaqti bilan oyoq almashtirishlari mumkin. |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**32-dars**

**Darsning mavzusi:** ***Harakatli o’yinlar.*** **4-NAZORAT IShI (26-31 darslardagi BKM asosida o’tkaziladli)** “Insiz quyon” harakatli o’yinlari.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish. O’quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

**Darsning jihozlari**: xushtak, sekundomer.

**O’tish joyi**: Sport zal.

**Sana: Sinf:** 3-a.b sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Qismlar | Darsning borishi | Meyori | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. | |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish | |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. | |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 4-6 marta | | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 4-6 marta | | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 4-6 marta | | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 10 marta | |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga** yangi mavzu **to’g’risida qisqa ma’lumot berish.** | | | |
| **4-NAZORAT IShI**  **«Uysiz quyon» o'yini.**  Ikki bosh-qaruvchidan boshqa o'yinchilar 3-5 kishilik guruhlarga bo'linadilar. Har qaysi guruh a'zolari qo'l ushlashib aylana hosil qiladilar. Aylanalar maydonchaning har yer, har yerida bir-biridan 3-6 qadam narida bo'­ladi. Har qaysi aylana uya hi-soblanib, birinchi raqamli o'yinchilar quyon nomini olib, aylana o'rtasida turadilar. Boshqaruvchilardan biri ovchi, ikkinchisi uysiz quyon bo'ladi. | 10 min.  5 min.  10 min. | |  |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**33-34 soat**

**Mavzu:** ***Harakatli o’yinlar*.***.*a) URM mustaqil bajarish; b) “To’pli estafеta”, “Sakragichli estafеta” harakatli o’yinlari; v) Buyumlar bilan mashq bajarish.

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

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, fishka, xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:** stadon

**Sana: Sinf:** 3a-b sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **Kirish-tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. | |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. | |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. | |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. | |
| 5.D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | **To'pni yurib olib yurish estafetasi.**  O'yinchilar teng ikki guruhga bo'linib, o'zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qator-larning ro'parasidan 10 — 15 metr nariga ikkita bayroqcha qo'yiladi. Qatorning boshida turgan o'yinchilarda futbol yoki basketbol to'pi bo'ladi.  Rahbarning ishorasidan keyin birinchi o'yinchi to'pni yerga urib-urib, bayroqchaning atrofidan aylanib orqaga qay­tib kelib, to'pni ikkinchi o'yinchiga beradi. Ikkinchi o'yinchi ham o'z navbatida shartni bajarib, uchinchi o'yinchiga beradi ra hokazo. Qaysi guruh ana shu vazifani tez, xatosiz bajarsa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi. | 25-28 daqiqa | | O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-4marta | | O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish. |

**35-36-37 dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika*.** a) Saf mashqlari; b) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari; v) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari;d) Yon tomonlarga to’ntarilishlari; e) Bel va kuraklarda turish; f) “Ko’prikcha”.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va matlar. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **Tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| **O’quvilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | * ***Gimnastika*.**   a) Saf mashqlari;  b) Gimanstika darslarida o’zini tutish qoidalari;  v) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari;  d) Yon tomonlarga to’ntarilishlari;  e) Bel va kuraklarda turish;  f) “Ko’prikcha”. | 2-4 marta  2-4 marta | |  |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | 1. Qayta saflanish 2. Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish 3. O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash. 4. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | |  |

**38-39 dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika*.** a) Gimnastika narvonda o’tirib, qo’llarda osilib turish; b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko’tarish; v) Past va baland turniklarda osilish, tortilish mashqlari;d) Qiya qilib qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida cho’qqayib o’tirib va tizzada turgan holatda tirmashib chiqish; e) Qiya qo’yilgan gimnastika o’rindig’iga qorinda yotgan holatda tortilishga o’rgatish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va matlar. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| **Tayyorlov qism:**  **12-15 daqiqa** | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| **Asosiy qism:**  **25-28 daqiqa** | * a) Gimnastika narvonda o’tirib, qo’llarda osilib turish; * b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko’tarish; * v) Past va baland turniklarda osilish, tortilish mashqlari; * d) Qiya qilib qo’yilgan gimnastika o’rindig’ida cho’qqayib o’tirib va tizzada turgan holatda tirmashib chiqish; * e) Qiya qo’yilgan gimnastika o’rindig’iga qorinda yotgan holatda tortilishga o’rgatish. | 2-4 marta  2-4 marta | |  |
| **Yakuniy qism:**  **3-5 daqiqa** | Qayta saflanish  Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | | Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. |

**40-41 dars**

**Darsning mavzusi:** **Gimnastika.** a) URMni Buyumlar bilan bajarish; b) Arqonga yoki uzun tayoqqa erkin usulda tirmashib chiqish; v) Arqonga uch usulda tirmashib chiqaish;d) Arqonga oddiy osilib tirmashib chiqish.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarga To’ldirma to’plar bilan mashq bajarish; b) Gimnastika tayyoqchasi va polda muvozanat saqlash mashqlari. v) Arqonga tirmashib chiqishni.texnika taktikasi bo’yicha malumot berish.

**Darsning vazifasi**: O’quvchilarga texnika-taktikasini o’rgatish.

**Darsning jihozlari**: To’ldirma to’plar, Arqon, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana:**  **Sinf:** 3-a.b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **13-15**  **minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu to’g’risida qisqacha ma’lumot berish.** | | |
| a) Arqonga tirmashib chiqishni o’rgatish; | 1-2 marta |  |
| b) Arqonga uch harakatda tirmashib chiqishni o’rgatish; | 1-2 marta |
| v) To’ldirma to’plar bilan mashq bajarish; | 1 marta |
| **Yakuniy qism: 3-5 minut** | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 minut | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. Uyga vazifa. |

**42 dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* **5-NAZORAT ISHI** a) Tayanib sakrash mashqlari; b) Gimnastika “Kazyoli”dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; Natijaga topshirish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va kozyol. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| Tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq   1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 2. O’rtaga tekkizamiz 3. O’ng oyoqqa tekkizamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga e’tibor berish. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | **5-NAZORAT ISHI**   * a) Tayanib sakrash mashqlari; * b) Gimnastika “Kazyoli”dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; Natijaga topshirish | 1-3 marta  1-3 marta | |  |
| Yakuniy qism:  3-5 daqiqa | Qayta saflanish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma’lumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. | 3-5 daqiqa | | Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish |

**43-44-45 dars**

**Mavzu *Gimnastika****.* a) Yakkacho’p ustida muvozanat saqlash mashqlari bajarish; b) Yakkacho’pda bir oyoqda, oyoq uchlarida tik turish mashqlari; v) Yakkacho’p ustiga qo’yilgan to’plar ustidan hatlab o’tish; d) Yakkacho’p ustida 1800 va 3600 burilishlar, yumshoq sakrab tushishlar; e) “Qaldirg’och” hosil qilish.

b) Estafetali yugurishlar.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

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

**Kerakli jixozlar**: Yakkacho’p, arqon.hushtak,bayroqchalar.To’plar

**Sana: Sinf:** 3 a-b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz  4 D.X  5.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz  6.D.X-qo’llar tizzaga  1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz  1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz | | 2 min.  3 min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur  O’rtacha tezlikda bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz |
| **Asosiy qism. 25-28.** | | | | |
| ***Gimnastika****.*  a) Yakkacho’p ustida muvozanat saqlash mashqlari bajarish;  b) Yakkacho’pda bir oyoqda, oyoq uchlarida tik turish mashqlari;  v) Yakkacho’p ustiga qo’yilgan to’plar ustidan hatlab o’tish;  d) Yakkacho’p ustida 1800 va 3600 burilishlar, yumshoq sakrab tushishlar;  e) “Qaldirg’och” hosil qilish. | | | 2 marta.  2 marta.  2 marta.  2 marta.  2 marta. |  |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | | | 3-5 daq | O’quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**46-47 dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* a) O’ng va chap yonlama yurish mashqlari; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Balandligi 60-70 smli gimnastika “kazyoli” ustiga tayanib sakrab chiqish va yumshoq sakrab tushish; d) Oyoqlarni kerib sakrash; e) Past turnikda bir oyoqda, ikki oyoqda osilib turish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va kazyol. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| Tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | a) O’ng va chap yonlama yurish mashqlari; b) Tayanib sakrash mashqlari;  v) Balandligi 60-70 smli gimnastika “kazyoli” ustiga tayanib sakrab chiqish va yumshoq sakrab tushish;  d) Oyoqlarni kerib sakrash;  e) Past turnikda bir oyoqda, ikki oyoqda osilib turish. | 1-3 marta  1-3 marta  1-3 marta | |  |
| Yakuniy qism:  3-5 daqiqa | Qayta saflanish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | | Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish |

**48-49 dars**

**Mavzu:** ***Gimnastika****.* a) Akrobatika mashqlarini takrorlash; b) Buyumlar bilan mashq bajarish (arg’amchida sakrash, gardishni aylantirish, to’ldirma to’plar bilan); v) Polda va gimnastika o’rindig’ida qo’llarni bukib yozish mashqlari.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars turi:** Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va turnik. **O’tish joyi:** Sport zal.

**Sana:**  **Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dars qismlari** | **Darsning borishi** | **Me’yori** | **Uslubiy ko’rsatma** | |
| Tayyorlov qism:  12-15 daqiqa | * Saflanish * Salomlashish * Davomatni aniqlash * O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish * Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish * Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. * Ilon izi bo’lib yurish   Safda yurish, sekin yugurish, yugurish. | 2-marta  3-marta | O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvchilarni sport kiyimini tekshirish.  Kasal o’quvchilarni aniqlash.  O’quvchilarni 4 qatorga saflash. | |
| D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda.   1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz   3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz. | 4-6 marta | Boshni to’liq egishga eotibor berish. | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada.  1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz.  3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz. | 4-6 marta | Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish. | |
| D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz | 2-4 marta | Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish | |
| D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida.  1-chap tomonga egilamiz.  2. O’ng tomonga egilamiz. | 4-6 marta | Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish | |
| D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida   1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz   3CHap tomonga egilamiz  4O’ng tomonga egilamiz | 4-6 marta | Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish. | |
| D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz | 4-6 marta | Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish. | |
| **O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash**. | | | | |
| Asosiy qism:  25-28 daqiqa | * ***Gimnastika.*** * a) Akrobatika mashqlarini takrorlash; b) Buyumlar bilan mashq bajarish (arg’amchida sakrash, gardishni aylantirish, to’ldirma to’plar bilan); * v) Polda va gimnastika o’rindig’ida qo’llarni bukib yozish mashqlari. | 1-3 marta  1-3 marta | |  |
| Yakuniy qism:  3-5 daqiqa | Qayta saflanish  O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash.  Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish. | 3-5 daqiqa | | Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish |

**50-51 dars**

**Darsning mavzusi:** **Gimnastika.** a)O’rganilgan mashqlarni takomillashtirish; b) Sport zalida 5 to’siqlardan o’tish mashqlari.

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarga To’ldirma to’plar bilan mashq bajarish; Yakkacho’p ustida muvozanat saqlab yurish;.texnika taktikasi bo’yicha malumot berish.

**Darsning vazifasi**: O’quvchilarga texnika-taktikasini o’rgatish.

**Darsning jihozlari**: To’ldirma to’plar, Yakkacho’p, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana:**  **Sinf:** 3-a.b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **13-15**  **minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu to’g’risida qisqacha ma’lumot berish.** | | |
| a) Polda va yakkacho’pda muvozanat saqlash; | 1-2 marta |  |
| b) Yakkacho’p ustida muvozanat saqlab yurish; | 1-2 marta |
| d) Bel va kuraklarda turish;  e) “Ko’prikcha”. | 1-2 marta |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 minut |  |

**52 dars**

**Darsning mavzusi:** **Gimnastika.** **6-NAZORAT IShI** Oddly va aralash osilish usullari: tik turgan holda osilish cho'qqaygan holda osilish

**Darsning maqsadi**: O’quvchilarga To’ldirma to’plar bilan mashq bajarish; texnika taktikasi bo’yicha malumot berish.

**Darsning vazifasi**: O’quvchilarga texnika-taktikasini o’rgatish.

**Darsning jihozlari**: To’ldirma to’plar, turnik, xushtak, sekundamer.

**O’tish joyi**: Sport zali, maydon.

**Sana:**  **Sinf:** 3-a.b sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **13-15**  **minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 1. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.   1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu to’g’risida qisqacha ma’lumot berish.** | | |
| **6-NAZORAT IShI**  Oddly va aralash osilish usullari: tik turgan holda osilish cho'qqaygan holda osilish | 1-2 marta |  |
| Quvnoq o’yin. | 10 daq |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 minut | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. Uyga vazifa. |

**53-54 dars**

**Mavzu *Harakatli o’yinlar*.** a) “Yashiringanni topish”, “Bеkinmachoq”„To'p tashlash" “Jambul” harakatli o’yinlari.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

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

**Kerakli jixozlar**: Bo’r, arqon.hushtak,bayroqchalar.halqa.

**Sana: Sinf:** 3 a-b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Darsning mazmuni** | | **Vaqt** | **Umumiy metodik ko’rsatma** |
| **TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.** | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz  4 D.X  5.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz  6.D.X-qo’llar tizzaga  1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz  1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz | | 2 min.  3 min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur  O’rtacha tezlikda bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz |
| **Asosiy qism. 25-28.** | | | | |
| **„To'p tashlash" o'yini**  O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, voleybol maydonchasining ikki tomonida turadilar. Guruhlar o'rtasidan balandligi 2 m qilib voleybol to'ri yoki arqon tortiladi. Har bir guruhda bittadan voleybol to'pi bo'ladi. Bunda o'yinchi- larning vazifasi to'pni raqib tomoniga o'tkazish- dir. Har bir guruh o'zidagi to'pni raqibi maydoni- ga bir vaqtda uzatishga harakat qiladi. To'p bilan butun maydon bo'ylab chopishga ruxsat etiladi. To'pni urib qaytarish ham, bir-biriga uza- tish ham mumkin. To'p yerga tushishi ham mumkin. Mabodo, tashlangan to'p raqib maydo- nida maydondan tashqariga chiqib ketsa yoki to'r tagidan o'tib ketsa, shu guruh yutqazgan hisoblanadi. Yutgan guruhga bir ochko beriladi. O'yin bir guruh 15 ochko to'plaguncha davom etadi (118-rasm). | | | 10 min.  5 min.  10 min. |  |
| **Yakunlov qismi 3-5 minut** | | | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | | | 3-5 daq | O’quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |

**55 dars**

**Mavzu: *Yengil atletika*.** a) Qisqa masofaga yugurishni takrorlash; b) 4x10 metrga mokkisimon yugurish

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| ***Yengil atletika*.**  a) Qisqa masofaga yugurishni takrorlash;  b) 4x10 metrga mokkisimon yugurish  Quvnoq o’yin. | 2-marta    2-marta | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish. |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**56-57 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** a) Saf mashqlariтni takomillashtirish;b) Yugurib kеlib uzunlikka sakrashda depsinish, uchish, qo’nish fazalari texnikasini o’rgatish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .metr.

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| 1.Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini urgatish:  xar bir uchinchisida yurish, turtinchi kadamdan sung bukilgan kullarni yukoriga kutarish va katta amplituda buylab siltanuvchi oyokni tezda xarakatlantirish kerak. Dastlab tanani tayanch nuktadan ajratmasdan yoki kutarmasdan sungra erkin xolatda yukoriga sakrash 2-3 x 15x20 metrga.xuddi shuning uzi, lekin depsinuvchi oyok kafti yuzini siltanuvchi oyokni dumbasiga kuyib keyin siltanuvchi oyoqqa qo’nish. 7-8 marta takrorlanadi;  -yugurib kelish masofasini aniqlash va yugurish  -depsinish qoidasi  -uchish qoidasi  -qo’nish qoidasi  2. Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash. | 2-marta  2-marta  2-marta  2-marta | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish.  To’g’ri nafas olishga e’tibor berish.    Qadamlab aniqlash  O’ziga qulay oyoqda  Uchish vaqtida oyoqlarni oldinga cho’zish |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**58 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** **NAZORAT ISHI-7** Turgan joydan uzunlikka sakrash;

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .metr.

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| 1. **NAZORAT ISHI-7**     1. Turgan joydan uzunlikka sakrash;  Natijaga topshirish.   1. Quvnoq o’yin. | 2-marta    10-15 daq | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish. |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**59-60-61 dars**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlar.*“** Uzoqroqqa otib vaqtdan yutish”, “Kosmonavtlar” harakatli o’yinlari.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| **Uzoqroqqa otib vaqtdan yutish**  O'yinchilar ikki jamoa (masalan, «Ko'klar» va «Qizillar»)ga bo'linadilar. Ularning har birida yuguruvchilar va otuvchilar bo'ladi. Otuvchilar ja- moasining rangiga mos keladigan qum to'ldiril- gan qopchalar beriladi (170-rasm).  O'yinchilar maydonda belgilangan start chizi- g'iga joylashadilar. O'qituvchining buyrug'idan keyin otuvchilar qopchalarni iloji boricha uzoqqa otishga harakat qiladilar. Yuguruvchilar esa ran- gi o'z jamoasiga mos qopchalardan birini olib, start chizig'iga tezlik bilan qaytib kelishga ha­rakat qiladilar. Qaysi jamoaning yuguruvchilari qopchalar bilan start chizig'iga oldin yetib kelsa, shu jamoaga bir ochko beriladi. Shundan so'ng yuguruvchilar otuvchilarning, otuvchilar esa yugu- ruvchilarning joylariga turadilar. O'yin 8-10 marta takrorlanadi. Ko'proq ochko yig'gari jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi. | 8-10 marta    2-marta |  |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**62-63 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** a) Yugurib kеlib “xatlab o’tish”usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Estafetali yugurish texnikasini o’rgatish; v) Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .metr.

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana:**  **Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| 1. 1-yugurib kelib balandlikka « qaychi » usulida sakrash texnikasini urgatish:  - tovondan birga oyok kaftiga turish uchun siltanuvchi oyokni bukib tagiga kuyish;  - tezda xarakatlanib tos suyagini oldinga-ko’krriga chikarish;  - tizzani bukib siltanuvchi oyokni oldinga chikarish va oyok kafti izining old tomonini kuchli bukish. Siltanuvchi oyokni va kulni tirsakdan bukib yukoriga kutarish. 7-8 marta takrorlash.  2. Turgan joydan uzunlikka sakrash; | 2-marta    2-marta  2-marta | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish.  Qadamlab aniqlash  O’ziga qulay oyoqda |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**64 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** a) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o’rgatish; b) Kross tayorgarlik; v.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .tennis to’p.

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| **Yengil atletika**    a) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o’rgatish;  b) Kross tayorgarlik;  v) O’yin trenirovkasi. | 3-4marta |  |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**65 dars**

**Mavzu: Yengil atletika** **NAZORAT ISHI-7** Turgan joydan uzunlikka sakrash;

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .metr.

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| 1. **NAZORAT ISHI-7**     1. Turgan joydan uzunlikka sakrash;  Natijaga topshirish.   1. Quvnoq o’yin. | 2-marta    10-15 daq | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish. |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**66 dars**

**Mavzu: *Harakatli o’yinlar***. “Doiradan doiraga”, “Topishmoq” harakatli o’yinlari

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak .metr.

**O’tish joyi:** maydoncha, stadion.

**Sana: Sinf:** 3 a.b-sinf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Qismlar** | **Darsning borishi** | **Meyori** | **Uslubiy ko’rsatma** |
| **Tayyorgarlik qism:**  **12-15 minut** | 1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.   Nazariy ma’lumot. | 1 marta | Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish. |
| 2. Saf mashqlari: «O’ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar. | 4-6 marta | Oyoq harakatlarini nazorat qilish |
| 3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish. | 1 marta | Qomatni to’g’ri tutishga e’tibor berish. |
| Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar | | |
| 1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Gavdani to’g’ri ushlashni nazorat qilish. |
| 2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat. | 8-10 marta | Elkalar qimirlashi shart emas. |
| 3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi. | 8-10 marta | Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak. |
| 4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi. |
| 5D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h. | 8-10 marta | Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz. |
| 6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan.  1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h. | 8-10 marta | O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz. |
| 7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo’llar beldi.  1-qo’llar oldinga uzatilib o’tiriladi, 2-d.h. | 20 marta |  |
| 8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko’krakka tekkizish. | 6-8 marta | Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz. |
| 9. D.h. qo’llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash. | 10-12 marta | Qomatni tik saqlash. |
| **Asosiy qism:**  **25-28 minut** | **Saflanish. O’quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.** | | |
| **Doiradan doiraga**  O'yinchilar bir necha guruhlarga bo'linadilar va start chizig'i oldiga saflanadilar. Har bir guruh oldida start chizig'idan finishgacha diametri 25- 30 sm bo'lgan 10-12 ta doira chiziladi.  O'yinboshining buyrug'i bilan birinchi turgan o'yinchilar doiradan doiraga sakray boshlaydilar va finishga yetgach, orqaga yugurib qaytadilar. Birinchi bo'lib yugurib kelganlar guruhiga bir ochko beriladi. O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi, ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisob- lanadi. | 2-marta    10-15 daq | Berilgan topshiriqni to’g’ri bajarilishini nazorat qilish.  O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi |
| Yakuniy qism: 3-5 minut | Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish.  Nafas rostlash.  Uyga vazifa.  Hayrlashuv. | 3-5 daq | Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko’rsatgan o’quvchilarni baholash. |

**67-68 dars**

Mavzu ***Harakatli o’yinlar***. a) Kun va tun b) Ikki tomonlama o’yin.

**Darsning maqsadi:**

1. O’quvchilarga milliy va sport o’yinlarni o’rgatish.

2. O’quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash

3. Dars jarayonida o’quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

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

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

**Sana:** **Sinf:** 3 a-b-sinf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Darsning mazmuni | | Vaqt | Umumiy metodik ko’rsatma |
| TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN. | | | | |
| Saflanish,salomlashish,  Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish,  Turgan joyda burilishlar.  Sekin yurish.  Yugurish  Maxsus Mashqlar:  a\Oyoqdan oyoqqa sakrash  b\tizzalarni baland kutarib yugurish  v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.  Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.  1.D.X.-oyoqlar yelka  kengligida qo’llar belda  1-4 boshni chap yonga aylantiramiz  1-4 boshni o’ng yonga aylantiramiz.  2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar yelkada  1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz  1-4elkani oldinga aylantiramiz  3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo’llar belda  1-2 chap yonga egilamiz  3-4o’ng yonga egilamiz  4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo’llar belda  1-3 oldinga egilamiz  4 D.X  5.D.X- qo’llar belda  1-4 belni o’ng tomonga aylantiramiz  4-8 belni chap tomonga aylantiramiz  6.D.X-qo’llar tizzaga  1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz  1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz | | 2 min.  3 min  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta  4x4 marta | | XXXXXXXXXXXXXXXX  O  O’nga,chapga,orqaga burilishlar  Oyoq uchida yengil yugurish  Boshni o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Tizzalarni bukmasdan o’rtacha tezlikda aylantiramiz  Mashqlar to’liq va anik bajarilishi kerak  Tizzalar bukmaslik va mashq to’liq bajarilishi zarur  O’rtacha tezlikda bajarilishi kerak  Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz |
| Asosiy qism. 25-28. | | | | |
| **Kun va tun**  O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Maydon o'rtasiga bir-biridan 1-1,5 m masofada chiziqlar chiziladi, chiziqning ikki tomonida 10- 20 m masofa uzoqlikda «uylar» ajratiladi. O'yin- chilar «Кun» va «Тun» jamoalariga bo'linib, markazdagi chiziqlarda saflanadilar. Ular bir-bir- lariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki «uylari»ga qarab saflanishadi (169-a rasm).  O'qituvchi to'satdan «Кun!» deb buyruq be- radi. Bunda «Тun» jamoasining o'yinchilari o'z «uyiari»ga qochishiari, «Кun» jamoasining o'yin­chilari esa ularni tutishlari lozim (169- b rasm). Shundan so'ng tutilgan o'yinchilar sanaiadi va ular yana jamoasiga qaytib keladilar. Jamoalar yana markazdagi chiziqlarga saflanadilar. O'yin davom ettiriladi. O'qituvchi «Тun!» buyrug'ini ber- ganida «Кип» jamoasining o'yinchilari o'z «uyIari»ga qochadilar. O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi. | | | 10 min.  5 min.  10 min. | Ular bir-bir- lariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki «uylari»ga qarab saflanishadi  O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi. |
| Yakunlov qismi 10 minut | | | | |
| Oxista yugurish  Qayta saflanish. | | | 3-5 daq | O’quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko’rsatib o’tish,xayrlashish. |