

DARS ISHLANMALAR MAJMUASI

6-sinflar uchun yengil atletikadan “Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o’rgatish” dars ishlanmasi



Mashg’ulot bosqichlari

Mavzu :	Saf mashqlari. Akrobatika mashqlari. (Oldinga, olqaga, umbaloq oshish, kurakda tik turish mashqlari).
Darsning maqsadi:	a) ta’limiy: Safda to’g’ri va yurish qoidalariga amal qilish, brilgan topshiriqlarni to’g’ri va xoxish bilan bajarishga erishish b)tarbiyaviy: O’quv, intizom, tartib – qoidalarga amal qilishga undash, bo’sh vaqtlarini mazmunli o’tkazish v)rivojlantiruvchi. O’quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish
Oquv jarayonini tashkil etish texnologiyasi	Shakl: Amaliy mashqulot. Dars metodi: “Ko’rsatmali”, “Amaliy mashqlar bajarish” Dars o’tish joyi: Sport zali. Kerakli sport anjomlari: Arg’amchi, koptoklar, sport skameykalari, yumshoq to’shaklar Darsning vazifasi: Tennis koptokchasini uzoqqa uloqtirish texnikasini o’rgatishda iroda, chaqqonlik va kuch jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bir – biriga o’zaro yordam berish, qo’llash hislarini uyg’otish Nazorat: O’quvchilar mashqni to’qri bajarishlari. Baqolash: 5 ballik tizim.
Kutilayotgan natija	O’qituvchi: O’quvchi organizmining soqligini mustaqamlash, yugurib kelib uzunlikka sakrash malaka va ko’nikmalarni rivojlantirish, shularga oid nazariy bilimlarini oshirish. O’quvchi: O’quvchilar oldilariga qo’yilgan vazifani to’qri bajarish.

Masg'ulotning borishi

Darsning borishi	Darsning mazmuni	Vahti	Metodik ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 10-12 daqiqa	1.Saflanish 2.Navbatchining axborotini tinglash 3.Shaxsiy gigiyenani tekshirish 4.Saf mashqlari 5.Yurish va yugurish mashqlari 6.Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Yuqoridan pastga, yengildan og'irga 1.Bo'yin muskillari uchun: boshni chap va o'ng tomonlarga aylantirish. 2.Yelka muskillari uchun: Panjalarni yelkaga qo'ygan holda orqa va oldinga aylantirish. 3.Ko'krak qafasi uchun tirsaklar bukilib yeng tomonga panjalarni ko'krak oldiga tirsaklarni bukmay o'ng va chap tomonga egish. 4.Tanani tos tomonini aylantirish 5.Egiluvchanlik mashqlari: oyoqlarni kengroq ochgan holda holda qo'l uchlarini polga tekizish 6.Qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda orqaga egilish qo'l uchini polga tekazish, qo'llarni oldinga tutgan holda o'tirish va turish. 7.Sakrovchanlik mashqlari: Sakragan holda o'ng tirsakni, chap tizzaga, chap tirsakni ,o'ng tizzaga teazish. 8.To'g'ri turgan holda qo'llarni yuqoriga ko'tarib qarsak chalish qo'llar juftlashganda oyoqlarni o'ng tomonga tashlanadi.	1-2 daq 1-daqiqa 2-3 daqiqa 40-soniya 40-soniya 40-soniya 1-daqiqa 2-3 daqiqa 2-daqiqa 1-daqiqa	Safda yurib ketayotganda 4 qatorga saflanishni o'rgatish Har bir mashq o'quvchilar holatiga qarab 4-6 marotaba bajariladi Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarib bo'lingandan so'ng o'quvchilarni yurak urishi tekshirib ko'riladi.
Asosiy qism 20-25 daqiqa	Safda turgan holda burilishlar 4 qatordan 1-qatorga saflanish yurib ketayotganda burilishlar 1.O'quvchilarni ikki guruhga ajratib yumshoq to'shak oldiga saflantirish va bir martadan umbaloq oshirish ikkinchi tomondan orqaga umbaloq oshirish. Umbaloq oshish mashqini endi ikkita to'shakda amalga oshiramiz. O'quvchilar bir- birlariga yordam bergan holda ya'ni oyoqlarni ko'tarishga va juft ushlab turishga yordamlashib turadilar. Ushbu mashqni mustaxkamlash uchun o'quvchilar bilan quvnoq mashqlar o'tkazamiz. O'quvchilarni ikki guruhga ajratib qo'yilgan to'siqlar ustidan sakrab o'tish to'shakda umbaloq oshish masofaga qo'yilgan belgi atrofida aylanib o'tish va orqaga qaytish.	2-3daqiqa 5-daqiqa 5-10 daqiqa 7-8 daqiqa	Zal bo'ylab va o'rtasidan Qo'l panjalarini to'shakka qo'yib yelkalari bilan tushishga harakat qilamiz. Avval bita keyin ikkita to'shakda oldinga umbaloq oshganda bosh bilan to'g'ri xarakatlanmaslik , orqaga umbaloq oshganda qo'llar bilan yordamlashish lozim

Yakuniy qism 3-5 daqiqa	1.Saflanish 2.Diqqatni jamlash. Rag'batlantirish va kamchiliklar. Uyga topshiriq: Badan tarbiya mashqlari va ko'krakda tik turishni o'rganish.	1-daqiqa2-3 daqiqa 1-daqiqa	Kurakda tik turish mashqlari. Aka – uka yordamida bajarish tavsiya etiladi.
-------------------------------	---	--------------------------------	---



6-sinflar uchun yengil atletikadan

“Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o’rgatish” dars ishlanmasi

Mashg'ulot bosqichlari

Mavzu :	Engil atletika. Yugurib kelib uzunlika sakrash.
Darsning maqsadi:	a) ta'limiy. Yaqin masofaga yugurishda past startdan chiqish, qo'l yelka oyoq harakatlarini mujassamlashtirish b) tarbiyaviy. Buyruqlarni to'qri bajarish, engil atletika sport turiga qiziqishni uyqotish v) rivojlantiruvchi. Egiluvchanlik tezkorlik sakrovchanlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
O'quv jarayonini tashkil etish texnologiyasi	Shakl: Amaliy mashqulot. Dars metodi: "Ko'rsatmali", "Amaliy mashqlar bajarish" Dars o'tish joyi: Sport zali. Kerakli sport anjomlari: Arg'amchi, koptoklar, sport skameykalari, yumshoq to'shaklar Darsning vazifasi: Tennis koptokchasini uzoqqa uloqtirish texnikasini o'rgatishda iroda, chaqqonlik va kuch jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bir – biriga o'zaro yordam berish, qo'llash hislarini uyg'otish Nazorat: O'quvchilar mashqni to'qri bajarishlari. Baqolash: 5 ballik tizim.
Kutilayotgan natija	O'qituvchi: O'quvchi organizmining soqligini mustaqamlash, yugurib kelib uzunlikka sakrash malaka va ko'nikmalarni rivojlantirish, shularga oid nazariy bilimlarini oshirish. O'quvchi: O'quvchilar oldilariga qo'yilgan vazifani to'qri bajarish.

Mashg'ulotning borishi

Darsning borishi	Darsning mazmuni	Vahti	Metodik ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 10-12 daqiqa	Tayyorlov qismi 1.Saflanish 2.Navbatchining raportini tinglash. 3.Shaxsiy gigienani tekshirish 4.Saf mashqlarini bajarish 5.Yurish va yugurish mashklari 6.Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish A)qo'llarni yuqoriga ko'tarish va aylana xosil qilib o'tirish B)qo'llar oldinga bel bo'yin muskullarini soat stelkasi bo'yicha aylantiramiz V) O'ng qo'l bilan chap oyoq tovonini, chap qo'l bilan o'ng oyoq tovonini ushlaymiz G) O'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda chap tamonga egilamiz keyin o'ngga D) Oyoqlarni keng ochib chap oyoq uchiga o'rtaga va o'ng oyoq uchiga qo'l panjalarini tekkizish E) O'ng chap va ikki oyoqda sakrash	10 12 daqiqa Xar bir mashq 6-8 marota ba bajariladi	Sport formasiga e'tibor berish Safda to'g'ri turish betob o'quvchilarni tekshirib chiqish Yugurganda to'g'ri nafas olish va chiqarish

Asosiy qism 20-25 daqiqa	Asosiy qism Past startdan chiqish va tezlik olish texnikasi 1)“Diqqat!”, “Yugur!” buyruqlarini bajarish 2) Past startdan buyruqsiz chiqib yugurish 20-30 metr 3) 4 tadan o’quvchini 60 metr masofaga yugurtirish Yugurib kelib uzunlikka sakrash 1)Gapirib berish 2) Ko’rsatish 3)Bajarish 1)Masofani belgilash 2) Yugurish 3) Depsinish 4)Uchish va qo’nish texnikasi	20-28 daqiqa 10-14 daqiqa 3-4 martada n 2-3 marta 3-4 marota ba 12-14 daqiqa	Mashqlar bajarilib bo’lgandan so’ng yurak urish chastotasi tekshirilib ko’riladi Past startda turnik texnikasini tekshirish
Yakuniy qism 3-5 daqiqa	Yakuniy qism 1.Saflash 2.Diqqatni jamlash 3.Raqbat. va kamchilik 4.Uyga topshiriq	5 minut	O’quvchilarni to’qri chiqishga va yugurish ritmiga diqqatini qaratish Arqamchida sakrash



7-sinflar uchun
“Voleybol o’yini elementlarini o’rganish” mavzusidagi
dars ishlanmasi

Mashg’ulot bosqichlari

Mavzu :	Sergeli tumani 237-maktabning 7 sinflarida sport o’yinlari turkumiga kiruvchi voleybol o’yini elementlarini o’rganish
Darsning maqsadi:	a) ta’limiy Voleybol o’yini elementlari bilim ko’nikma va malakalariga ega bo’lishiga erishish

	b)tarbiyaviy. O'quvchilarni jismoniy tarbiyaga jumladan sport o'yinlariga qiziqishlarini uyg'otish v)rivojlantiruvchi. O'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish
O'quv jarayonini tashkil etish texnologiyasi	Shakl: Amaliy, frontal Dars metodi: "Ko'rsatmali", "Amaliy mashqlar bajarish" Dars o'tish joyi: Voleybol maydoni. Kerakli sport anjomlari: Voleybol to'plari 10 dona, osma koptoklar 2 dona, to'ldirma koptoklar 4 dona Darsning vazifasi: Tennis koptokchasini uzoqqa uloqtirish texnikasini o'rgatishda iroda, chaqqonlik va kuch jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bir – biriga o'zaro yordam berish, qo'llash hislarini uyg'otish Nazorat: O'quvchilar mashqni to'qri bajarishlari. Baqolash: 5 ballik tizim.
Kutilayotgan natija	O'qituvchi: O'quvchi organizmining soqligini mustaqamlash, yugurib kelib uzunlikka sakrash malaka va ko'nikmalarni rivojlantirish, shularga oid nazariy bilimlarini oshirish. O'quvchi: O'quvchilar oldilariga qo'yilgan vazifani to'qri bajarish.

Mashg'ulotning borishi

Darsning borishi	Darsning mazmuni	Vaqt	Metodik ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 10-12 daqiqa	1.Saflanish.Bo'y bo'yi bilan 1 qatorga saflanish 2.Navbatchining axborotini tinglash Saflanishni mashqlari: "Chapga" "O'nga", "Orqaga!", "Ikki qator bo'ylab saflan!" 4.Yurish yugurish mashqlari: "Qadam bos!", "Yugurishni boshladik!", "Sekin yugurishni boshlaymiz", "Yugurganda burundan nafas olib og'izdan chiqaramiz", "Oyoqlarni, tizalarni ko'tarib yuguramiz", "Qo'llar orqaga va oyoqlarni orqaga ko'tarib yuguramiz", Yuramiz qo'llar yuqoriga oyoq uchida nafas olib nafas chiqaramiz ya'ni qo'llar yuqoriga va oyoq uchida ko'tarilganda nafas olamiz, tushurganda nafas chiqaramiz (3 marta) Yugurishni boshlaymiz yonlamasiga yuguramiz, orqa bilan yuguramiz, kiyikcha sakrab yuguramiz va yuramiz. Yurgan vaqtda 4 qator bilan bo'lib saflanamiz 5.Umumrivojlantiruvchi mashqlar: 1 ta o'quvchi saf oldiga chiqadi va o'qituvchi o'rniga mashqlarni bajartirishni boshlaydi. Bundan o'qituvchi o'quvchiga o'ziga to'liq ishonch berib o'quvchidan mustaqil fikrlash va mashqlarni bajarish uchun imkon yaratib beradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish tartibi : Pastdan yuqoriga emas yuqoridan pastga yo'nalishi bo'yicha. Organizmni har	Mashqlar 6-8 marotaba bajariladi	Saf mashqlari, buyruqlar, to'g'ri bajariladi Yurganda va yugurganda to'g'ri nafas olib chiqariladi URM mashqlari bajarilganda mashqlar to'g'ri va aniq bajarilishiga diqqatni qaratiladi

	bir qismlariga alohida mashqlar bajaramiza. 6.Qo'llarni oldinga, orqaga aylantirish avval chap, keyin o'ng, keyin esa ikkala qo'lni birdaniga 7.Tosni aylantirish Egish mashqlari 8.Sakrash mashqlari: o'ng, chap va ikki oyoqda 10 martadan sakrash 9.Tizzani ko'tarib tirsakni tizzaga tekazish. Avval sakin keyin tez bajaramiz.		
Asosiy qismi	Kopto'kni pastdan, yuqoridan, chap o'ng yonlardan qabul qilish. Ko'pto'ksiz oyoq xarakatlarni o'rganish. O'quvchilarni guruhlariga ajratish: 1) I- guruhga pastdan qabul qilish 2) II- guruhga yuqoridan qabul qilish. Avval o'qituvchi tomonidan voleybolchilarni turish holatini ko'rsatiladi Hushtak chalinishi bilan o'quvchilar turishni bajaradilar, ikkinchi hushtakda o'quvchilar harakatda turadilar. Keyin guruhlar alohida berilgan topshiriqlarni bajaradilar. O'quvchilar doimiy harakatda bo'lishlari uchun 2 kishidan qarama qarshi qo'ygan holda tez- tez aylanib turiladi. Mashqlar hushtak orqali to'xtatiladi va "voleybolchilar turishi" buyrug'I orqali koptoklar yerga qo'yiladi va turiladi. Tezda guruhlar voleybol maydoning ikki tomoniga turadilar, ya'ni chiziq ortiga 1-tomon koptokni o'tkazadilar ikkinchi tomon koptokni pastdan qabul qiladilar. KOptok soniga qarab o'quvchilar almashib turadilar Mustaxkamlash: o'quvchilar guruhlariga ajratilib ikki tomonlama voleybol o'yini o'ynaladi	20-28 daqiqa 5-6 marta	Koptokni pastdan qabul qilganda qo'llar birlashtirilib tirsaklar bukilmaydi Yuqoridan qabul qilinganda panjalar peshona ustida bo'lib pastga tushib ketmaslik kerak O'quvchilar doimiy ravishda harakatda va o'ng, chap, orqa va oldinga siljib turishlari kerak. Tizza harakatlari ozgina bukilgan bo'lishi lozim.
Yakuniy qism	1.Saflanish 2.Diqqatni jamlash 3.Rag'batlantirish va kamchiliklarni aytish 4.Uyga vazifa	3-5 daqiqa	Mokisimon yugurish va arg'amchida sakrash

Eslatma! Voleybol o'yinini elementlari o'rgatilayotgan vaqtda har bir o'quvchiga individual holda yondashib ularning to'g'ri qabul qilish yoki oshirish texnikasiga alohida e'tibor qaratiladi. O'quvchining joy tanlashida unga zo'nalar aniq tushuntirilib oyoq harakatlari doimiy ravishda tayyor turishligi talab etiladi.

8-sinflar uchun
“Tennis to’pini uzoqlikka uloqtirish texnikasini o’rgatish”
Mavzusidagi dars ishlanmasi

Машғулот босқичлари

Мавзу :	Югуриб келиб узунликка сакраш техникасини о’ргатиш
Мавзу ва вазифалар	1. 150 grammlı tennis koptogini uloqtirish. 60 м га югуришни такрорлаш; 2. Югуриб келиб узунликка сакраш техникасини о’ргатиш.
Darsning maqsadi:	a) Ta’limiy. “Tennis koptogini uloqtirishni o’rgatish”; b) Tarbiyaviy. “Sport maydon va maydonchalarda to’g’ri harakatlanish”; c) Sog’lomlashtiruvchi. “O’quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini va kuch jismoniy sifatlarni rivojlantirish”.
О’қув жараёнини ташкил этиш технологияси	Шакл: Амалий машғулот. Метод: “Фронтал” услубиёти ва “Ко’рсатмали”, “Амалий машқлар бажариш” усуллари. Дарс о’тиш жойи: Sport maydoni. Kerakli sport anjomlari: Tennis koptokchalari va bayroqchalar. Darsning vazifasi: Tennis koptokchasini uzoqqa uloqtirish texnikasini o’rgatishda iroda, chaqqonlik va kuch jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bir – biriga o’zaro yordam berish, qo’llash hislarini uyg’otish Назорат: О’қувчилар машқни то’ғри бажаришлари. Баҳолаш: 5 баллик тизим
Кутилаётган натижа	О’қитувчи: О’қувчи организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш, югуриб келиб узунликка сакраш малака ва ко’никмаларни ривожлантириш, шуларга оид назарий билимларини ошириш. О’қувчи: О’қувчилар олдиларига қо’йилган вазифани то’ғри бажариш.

Машғулотнинг бориши

Darsning borishi	Darsning mazmuni	Darsning vaqti	Metodik ko’rsatmalar
Tayyorlov qism	1.Saflanish	1-2 daqiqa	Safda yurib ketayyotganda 4 qatarga saflanishni o’rgatish
	2.Navbatchining axborotini tinglash		
	3.Shaxsiy gigienani tekshirish	2-3 daqiqa	Har bir mashq o’quvchilar holatiga qarab 4-6 marotaba bajariladi
	4.Saf mashqlari		
	5.Yurish va yugurish mashqlari	6-8 daqiqa	Umumrivojlantiruvchi
	6.Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Yuqoridan pastga, yengildan og’irga		
	1.Bo’yin muskillari uchun: boshni chap va o’ng tomonlarga aylantirish.	Har bir mashq 4-6-8 marotaba	
	2.Yelka muskillari uchun: Panjalarni yelkaga qo’ygan holda orqa va oldinga aylantirish.		
	3.Ko’krak qafasi uchun tirsaklar bukilib yeng tomonga panjalarni ko’krak oldiga tirsaklarni bukmay o’ng va chap tomonga egish.		
	4.Tanani tos tomonini aylantirish		
	5.Egiluvchanlik mashqlari: oyoqlarni		

	kengroq ochgan holda holda qo'l uchlarini polga tekizish 6.Qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda orqaga egilish qo'l uchini polga tekazish, qo'llarni oldinga tutgan holda o'tirish va turish. 7.Sakrovchanlik mashqlari: Sakragan holda o'ng tirsakni, chap tizzaga, chap tirsakni , o'ng tizzaga tekazish. 8.To'g'ri turgan holda qo'llarni yuqoriga ko'tarib qarsak chalish qo'llar juftlashganda oyoqlarni o'ng tomonga tashlanadi.	bajariladi 10 marotaba bajariladi	mashqlar bajarib bo'lingandan so'ng o'quvchilarni yurak urishi tekshirib ko'riladi. Buyruqlarni to'g'ri berish va to'g'ri bajarish. Berilgan topshiriqlarni to'g'ri bajarish.
Asosiy qism	Yugurib kelib 150 gr tennis koptogini uzoqqa uloqtirish koptokni barmoqlar bilan to'g'ri ushlay o'rgatiladi. Sinf 2 guruhga ajratilib 40 metr masofaga maydonning ikki tarafiga qarama qarshi qo'yiladi va bir- birlariga qaratib oltish texnikasi bajariladi. 1.Otish usulini qo'llarni har xil tezlikdan harakatlantirilgan holda bajariladi. 2. Turgan joyidan otish usuli bajariladi 3. 5-6 qadamdan yugurib kelib otish usuli bajariladi. “Koptok havoda ” o'yini Qisqa va uzoq masofaga yugurishni mustaxkamlash	15- daqiqa 7- daqiqa 6- daqiqa	Avvaliga koptoksiz yugurib kelib otish usuli chiziqdan o'tib ketmasdan bajariladi Uzoqqa otish usuli 6-8 martadan bajariladi O'quvchilar 2-3 guruhga ajratgan holda aylana shakilda qo'yiladi. Voleybol koptogidan foydalangan holda koptok o'z aylanasi ichiga otiladi. Koptokni ushlay olmagan o'yinchi o'yindan chiqib ketadi.
Yakuniy qism	1.Safda yurgan holda dam olish 2. Yurak urish chastotasini aniqlash 3. Rag'batlantirish va kamchiliklar 4. Uyga vazifa	3-5 daqiqa	Koptok otish texnikasini o'rganish va uzoq masofaga yugurish