

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Urganch Davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti «Umumiy jismoniy tarbiya» kafedrasi o`qituvchisi Ro'zimov Mardonbekning 202 BTvaSTI guruhi talabalari uchun “Jismoniy tarbiya va sport fani”dan «Jarima to'pini savatga tashlash texnikasini o'rgatish» mavzusida ***interfaol usulidan*** foydalanib yozilgan 2 soatlik

DARS ISHLANMASI

Kafedra mudiri:

dots. Matnazarov O'.L.

Tuzuvchi:

Ro'zimov M.B.

Urganch-2011

Kirish

Ushbu dars ishlanmasi oliy o'quv yurti bakalavriat ta'lim yo'nalishi talabalarini uchun mo'ljallangan. Unda talabalarining ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil ishlarni tashkil etish uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hajmi, ularda amaliy ko'nikma va malakalar hosil qilishda yordam beradigan zaruriy materiallar o'rin olgan.

Shu bilan birga dars ishlanmasi yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, qanday qilib yosh avlodning jismoniy kuchli, ma'naviy etuk bo'lib rivojlanishini yaxshi yo'lga qo'yish mumkinligi, kasbiy mahoratni oshirish va barkamol avlodni kamolga etkazishda qanday usul va vositalar zarurligi, kasbiy savollarga javob izlashda amliy yordam beradi.

Dars ishlanmasi basketbol fani bo'yicha ishchi dasturga asoslanib tuzilgan. *"Interfaol"* usulidan foydalanib dars o'tish, mashqlar va sport turlari to'g'risida ma'lumot olishda, o'rganilayotgan harakatlarning texnik asoslarini yaxshiroq o'zlashtirishga, jismoniy mashqlar bajarish paytida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni tushunishga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va shakllari, ular to'g'risida olingan bilimlar o'quv va mustaqil mashg'ulotlarda foydalanishga, talabalar sog'ligini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga, yuqori sport natijalariga erishishlarida ularni to'g'ri qo'llashga yordam beradi.

Darsning borishi.

1. Kirish qism:

Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burulishlar, yurish, engil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar URM.

Dars mavzusini bayon qilingandan keyin o'qituvchi talabalardan to'pni savatga tashlash qanday bajariladi deb savol beradi. Talabalar javob berib bo'lganlaridan keyin o'qituvchi to'g'ri variantni ko'rsatib beradi.

URM tugaganidan keyin o'qituvchi talabalarga uchta guruhga saflanishga buyruq beradi va guruhlariga basketbol, voleybol, futbol deb nom qo'yadi. Talabalar istak xohishlariga ko'ra o'zlari yoqtirgan guruhlariga teng bo'linadilar.

Guruhlar o'rtasida harakatli o'yin bo'yicha musobaqa o'tkaziladi. O'yin «To'pni uzat» deb nomlanadi. Maydonga ikkita jamoa chiqadi. Qu'ra tashlash orqali qaysi jamoa o'yinni boshlashi aniqlanadi. Talabalarga o'yin qoidolari tushuntiriladi.

O'qituvchini signali bilan o'yin boshlanadi. Jamoa o'yinchilari to'pni bir biriga o'n marta uzatishlari kerak. Ikkinchi jamoa bunga qarshilik qilib to'pni egallab olishga urinadilar va bir biriga to'p uzatishni amalga oshirishlari kerak. Qaysi jamoa birinchi bo'lib o'n marta to'pni jamoadoshlariga uzatishni amalga oshirsa g'olib bo'ladi. Yutqazgan jamoa maydonni tark etadi. Uning o'rniga uchinchi jamoa maydonga tushadi. Shu usul bilan g'olib jamoa aniqlanadi va rag'batlantiriladi.

Bu o'yining vazifasi shundan iboratki, talabalarni chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ularda jamoaga bo'lgan hurmatni va o'zaro hamjihatlikni tarbiyalaydi.

Asosiy qism:

O'qituvchining buyrug'i bilan talabalar o'z guruhlarini bo'yicha saflanadilar. Talabalarni tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun estafetali o'yin o'tkaziladi. O'yin: 9-3-6-3-9, har guruhdan bitadan o'yinchi belgilangan joyda turadi. O'qituvchining signali bilan o'yin boshlanadi. Tez yugurib belgilangan joyga qaysi guruh a'zosi birinchi bo'lib borsa, shu jamoa g'olib bo'ladi.

Shu tarzda guruhlarining hamma a'zosi o'yinda ishtirok etadi va g'olib jamoa aniqlanadi. G'olib jamoa rag'batlantiriladi.

Darsning asosiy qismida MRM larni bajargandan keyin tuzilgan guruhlar o'rtasida aylanma usulda ikki tomonlama o'quv o'yini o'tkaziladi. Kim bilan kim o'ynashini aniqlash uchun turgan joydan uzunlikka sakrash o'yini o'tkaziladi. Har guruhdan bittadan o'yinchi chiqib belgilangan joydan turib uzunlikka sakrashni bajaradilar. Eng uzoqqa sakragan ikki jamoa bir biri bilan o'ynanaydilar. Darsni motor zichligini oshirish maqsadida uchinchi jamoa maydonni tashqarisida aylana hosil qilib

bir-biriga to'p uzatishni bajarib turadilar. Yutqazgan jamoani o'rniga uchinchi jamoa o'yinga tushadi. Ikki tomonlama o'yinda to'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish vazifasi qo'yiladi. G'olib jamoa aniqlanib rag'batlantiriladi. Darsda faol qatnashgan talabalar baholanadi. Yaxshi o'zlashtira olmagan talabalarga individual vazifalar beriladi.

Yakuniy qism:

Savol javob tarzda o'tkaziladi. Dars muhokama qilinadi. faol talabalar baholanadi. uyga vazifa beriladi.

Darsning vazifasi:

1. Jarima to'pini savatga tashlash texnikasini o'rgatish.
2. To'pni savatga tashlash texnikasi.
3. Ikki tomonlama o'quv o'yini.

Darsning maqsadi:

1. **Ta'limiy:** Talabalarga Jarima to'pini savatga tashlash texnikasi va to'pni savatga tashlash texnikasini o'rgatish, ularda ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Ikki tomonlama o'quv o'yini orqali hakarat qobiliyatlarini rivojlantirish va jarima to'pini savatga tashlash texnikalarini mustahkamlash.
2. **Rivojlantiruvchi:** Talabalarni sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.
3. **Tarbiyaviy:** Talabalarda o'zaro hamjihatliklik va jamoaga nisbatan hurmat xissini uyg'otish, insoniylik va vatanparvarlik g'oyasini rivojlantirish.
4. **Darsning uslubi:** Interfaol uslubi, musobaqa metodi.

Kerakli anjomlar: To'p, xalqa, xushtak, ko'rgazmali vositalar.

O'tish joyi: Sport zali

Dars mazmuni	Me'yori	T.M.K
1.Kirish qism: Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, engil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar, URM va MRM.	25 minut	Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish
Yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yugurish, oddiy yugurish, o'ng va chap tomon bilan yugurish, tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. Ikki qatorga saflanib juftlikda bajariladigan URM.	10 minut	O'qituvchi ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi.
1. Yuzma-yuz holatda qo'l panjalari sherigini qo'l panjalari bilan juftlashtiriladi va qo'llarni kuch bilan itariladi.	1 minut	Sherigi bilan bir-birini qo'lga tayanib, asta-sekinlik bilan kuchni oshirib boradi. Gavdani to'g'ri ushlash, tizza bukilmaydi.
2. Yuzma-yuz turgan holatda qo'llar elkada oldinga egilish, o'ng va chap tomonlarga egilish.	1 minut	Sherigini ko'targanda qo'llarni mahkam ushlash kerak
3. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo'llar tirsakdan juftlashtiriladi, bir-birini ko'tarish mashqi.	1 minut	Gavdani to'g'ri tutib, tizzani bukmaslik kerak.
4. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo'llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, bir-birini ko'tarish mashqi.	1 minut	Qo'llarni mahkam ushlab elka kengligida tutiladi.
5. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo'llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, yon tomonlarga egilish mashqi.	1 minut	To'pni uzatganda ko'krakdan uzatiladi. O'yin qoidasiga rioya qilish shart.
1-o'ngga egilish 2-d.h 3-chapga egilish 4-d.h	1 minut	
Bir qatorga saflanish. Talabalar uch guruhga bo'linib, harakatli o'yin o'tkaziladi: o'yin «To'pni uzat» deb nomlanadi. Belgilangan maydon ichida ikki guruh joylashadi. Jamoa o'yinchilari bir-biriga o'n marta tez-tez uzatishlari kerak. Raqib jamoa bu harakatga qarshilik ko'rsatib, to'pni egallashlari kerak va to'pni bir-biriga uzatishlari zarur. Qaysi jamoa birinchi bo'lib, 10 marta to'pni bir-biriga uzatsa, g'olib hisoblanadi. Yutqazgan jamoa o'yindan chiqib ketadi. O'rniga uchinchi jamoa o'yinga tushadi. Shu tarzda g'olib aniqlanadi.	5-6 marta	Qo'llarni belgilangan joyga tegizish shart. Mashqni bajarishda distantsiyani saqlash kerak.
Bir qatorga saflanish.	10 minut	O'quv o'yinida to'p savatga tashlash yuqoridan ikki qo'llab amalga oshirilishi
II. Asosiy qism: 9-3-6-3-9 estafetali o'yin o'tkaziladi. Har guruhdan bir o'yinchi chiqib chiziqda turadi. O'qituvchining signali bilan o'yin boshlanadi. Belgilangan joyga qaysi guruh a'zosi birinchi		

<p>bo`lib borsa, g`olib hisoblanadi. Shu tarzda guruhlarining hamma o`yinchisi qatnashadi va g`olib jamoa aniqlanadi.</p> <p>Bir qatorga to`r oldida saflanish.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To`pni savatga tashlash texnikasini o`rgatish.</li> <li>2. Basketbol jarima chizig`idan to`pni ko`krak oldidan 2 qo`llab savatga to`p tashlash texnikasini o`rgatish.</li> <li>3. Bir qollab elkadan savatga to`p tashlash. 4. Bir qo`llab yuqoridan savatga to`p tashlash. <p>Ikki guruhga saflanish.</p> <p>Guruhlar o`rtasida aylanma usulda ikki tomonlama <b>o`quv o`yini</b> o`tkaziladi. G`olib jamoa aniqlanib rag`batlantiriladi.</p> <p>III. Yakuniy qism:</p> <p>Saflanish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, dars muhokamasi, savol-javob, baholash, uyga vazifa.</p>	50 minut 10 minut	shart Ikki guruh tuzilib to`pni savatga tashlash texnikasini bajaradilar. To`pni savatga tashlagandan keyin safni orqasiga borib turiladi. To`siq qo`yish texnikasiga amal qilish kerak Bir qatorga saflanish, xato va kamchiliklarni tushuntirish, xayrlashish, bir qator saf bo`lib zaldan chiqib ketish
---	---------------------------------	--