

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

**Urganch Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
«Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» kafedrası
o`qituvchisi Ro`zmetov Rasulning 3 kurs talabalari uchun Harkatli
o'yinlarni o'rgatishni tarbiyaviy ta'rifi «Kun va tun», «Bo'sh o'ringa»
mavzusida interfaol uslubidan foydalanib yozilgan 2 soatlik**

DARS ISHLANMASI

Tuzuvchi:

Ro`zmetov R.T.

Urganch-2011 y

Kirish

Ushbu dars ishlanmasi oliy o`quv yurti, bakalavriat yo`nalishida ta`lim olayotgan talabalar uchun mo`ljallangan. Unda talabalarning 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 yetuk bo`lib rivojlanishini yaxshi yo`lga qo`yish mumkinligi, kasbiy mahoratni oshirish va barkamol avlodni kamolga yetkazishda qanday usul va vositalar zarurligi, kasbiy savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi.

Dars ishlanmasi ishchi dasturga asoslanib tuzilgan. *“Interfaol”* uslubidan foydalanib dars o`tish, mashqlar va sport turi to`g`risida ma`lumot olishda, o`rganilayotgan harakatlarninig 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 harkatli o`yinlar o`ynash usullari qanday bajariladi deb savol beradi. Talabalar javob berib bo`lganlaridan keyin o`qituvchi harkatli o`yinlarni o`rgatishni tarbiyaviy tarifi to`g`risida nazariy tushuntirib, amaliy bir – ikki harkatli o`yinlar ko`rsatib beradi.

URM tugaganidan keyin o`qituvchi o`quvchilardan uchta guruh tuzib guruhlarga xo`rozlar, burgutlar, lochinlar deb nom beradi. Talabalar istak xohishlariga ko`ra o`zlari yoqtirgan guruhlarga teng bo`linishlari shart.

Tuzilgan guruhlar o`rtasida harkatli o`yin bo`yicha musobaqa o`tkaziladi. O`yin estafetali oyin «Kim oldin uyasiga» deb nomlanadi. Har guruhda bir xil ishtiroqchi qatnashishi kerak. Jamoalar bir qator bo`lib oldingi chiziqqa saflanishadi. Qaysi jamoa o`yinda g`olib bo`lganini aniqlash uchun belgilangan joyga ohirgi ishtiroqchi yetib kelishlari kerak. Har guruhdan bittadan o`yinchi chiqib belgilangan start olish chizig`iga chiqadilar. Talabalarga o`yin qoidalari tushuntiriladi. O`yin qoidasi quydagicha: jamoa o`yinchilari o`z yo`laklari bo`yicha tez yugurib borib, yolak oxirida savat ichida 10 ta koptok solib qo`yilgan, har bitta o`yinchi koptokchalardan bitta olib orqaga yana yugurib qaytadilar. Qaysi jamoaning ishtiroqchisi oldin marraga yetib kelsa keyingi ishtiroqchi yugurib o`yinni davom ettirib ketadi va oyin shu tariqa davom ettiriladi.

O`qituvchining signalidan so`ng start olib o`yinni boshlaydilar. Jamoa o`yinchilari o`z jamoadoshi marraga yetib kelmaguncha yugurmay kutib turishadi. Qaysi jamoa birinchi bo`lib barcha ishtiroqchilari bir marta to`plarni olib kelsa va marraga birinchi bo`lib yetib kelsa o`sha jamoa g`olib bo`ladi. Shu usul bilan g`olib jamoa aniqlanadi va rag`batlantiriladi.

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

II. Asosiy qism:

O`qituvchining buyrug`i bilan talabalar o`z guruhlari bo`yicha saflanadilar. Talabalarni tezkorlik va chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun estafetali o`yin o`tkaziladi. O`yin: 1. «Kun va tun», «Bo`sh o`ringa» O`quvchilar ikki guruhga bo`linadi va ularning biriga Kun ikkinchisiga esa Tun deb nomlanadi. O`qituvchining signali bilan o`yin boshlanadi. O`qituvchi qaysi jamoaning nomini aytsa shu jamoa qochadi, ikkinchi jamoa esa ularni ketidan ma`lum masofagacha quvlaydi. Tez belgilangan joyga qaysi guruh a`zosi birinchi bo`lib yugurib qaytib kelsa, shu jamoa g`olib bo`ladi.

Shu tarzda guruhlarning 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 harkatli o`yinlarni o`ynash texnikasini o`rgatish mashg`lotlari o`tkaziladi. O`yinning nomi «Bo`sh o`ringa» deb nomlanadi. Guruhdagi barcha

talabalar ishtiroq etishadi. Bunda o'quvchilar katta doira hosil qilib turishadilar, bitta o'quvchi tanlanadi. Tanlangan o'quvchi doira tashqarisida turadi, o'qituvchi signalidan so'ng doira bo'ylab yugura boshlaydi. Yugurayotgan o'quvchining qolida bitta tayoqcha bo'ladi, shu tayoqchani yo'l-yo'lakayiga o'tirgan o'quvchilarning birini yoniga tashlab ketadi. Yugurib yurgan o'quvchi bilan tayoqchani qabul qilib olgan o'quvchi qarama-qarshi tarafga yugurib bosh qolgan joyga tez yugurib kelishlari kerak, oldin kelgan o'quvchi golib hisoblanadi. O'yin shu tariqa davom ettiriladi. Darsni motor zichligini oshirish maqsadida uchinchi o'yinchini ham o'yinga qoshish mumkin va shu tariqa mashiqni takrorlab turadilar. Yutqazgan o'yinchi o'tirgan o'yinchilar tomonidan belgilangan shartni bajaradilar. O'yinni to'gri va yaxshi bajargan ishtiroqchilar va g'olib o'quvchilar aniqlanib rag'batlantiriladi. Darsda faol qatnashgan talabalar baholanadi. Yaxshi o'zlashtira olmagan talabalarga individual vazifalar beriladi.

III. Yakuniy qism:

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

Darsning vazifasi:

1. Harkatli o'yinlarni o'rgatishni tarbiyaviy ta'rifi.
2. Talabalarga tarbiyaviy ta'rif berish.
3. Talabalarni tayyorgarligiga qarab o'yin tanlash.
4. «Kun va tun», «Bo'sh o'ringa» o'yinlarini o'ynashni o'rgatish.

Darsning maqsadi:

1. Ta'limiy: Talabalarga harakatli o'yinlarni o'rgatishni tarbiyaviy ta'rifini o'rgatish, ularda ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Harkatli o'yinlar o'quvchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va harakatiga moslashtirishni mustahkamlash.

2. Rivojlan

tiruvchi: Talabalarni sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.

3. Tarbiyaviy: Talabalarda o'zaro hamjihatlik va jamoaga nisbatan hurmat xissini uyg'otish, insoniylik va vatanparvarlik g'oyasini rivojlantirish.

4. Darsning

uslub: Interfaol uslub, musobaqa metodi.

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

O'tish joyi: Sport maydoni.

Dars mazmuni	Me'yori	T.M.K
1. Kirish qism: Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, 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, orqaga yugurish tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. Ikki qatorga saflanib juftlikda bajariladigan URM.	25 minut 10 minut	Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi.

<p>1. Yuzma-yuz holatda qo`l panjalari sherigini qo`l panjalari bilan juftlashtiriladi va qo`llarni kuch bilan itariladi.</p>	<p>1 minut</p>	<p>Sherigi bilan bir-birini qo`liga tayanib, asta-sekinlik bilan kuchni oshirib boradi.</p>
<p>2. Yuzma-yuz turgan holatda qo`llar elkada oldinga egilish, o`ng va chap tomonlarga egilish.</p>	<p>1 minut</p>	<p>Gavdani to`g`ri ushlab, tizza bukilmaydi.</p>
<p>3. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo`llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, yon tomonlarga burulish mashqi.</p>	<p>5-6 marta</p>	<p>Qo`llarni mahkam ushlab oyoqlar elka kengligida turadi.</p>
<p>1-o`ngga burulish 2-d.h 3-chapga burulish 4-d.h</p> <p>4. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo`llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, yon tomonlarga egilish mashqi.</p>	<p>5-6 marta</p>	<p>Qo`llarni mahkam ushlab oyoqlar elka kengligida turadi.</p>
<p>1-o`ngga egilish 2-d.h 3-chapga egilish 4-d.h</p> <p>5. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo`llar tirsakdan juftlashtiriladi, bir-birini ko`tarish mashqi.</p>	<p>1 minut</p>	<p>Sherigini ko`targanda qo`llarni mahkam ushlab kerak.</p>
<p>6. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo`llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, bir-birini ko`tarish mashqi.</p>	<p>1 minut</p>	<p>Gavdani to`g`ri tutib, tizzani bukmaslik kerak.</p>
<p>7. Guruh ikkiga bo`lingan holda ikki qator bo`lib turadilar. Har bir talabani orasi 2-3 m bo`ladi. D.H. oldinga egilgan holda qo`llar yon tomonda turgan joyda qo`llarni oldinga aylantiramiz, bosh oldinga qaragan bo`ladi.</p>	<p>0,5 minut</p>	<p>Gavdani to`g`ri tutib, tizzani bukmaslik kerak.</p>
<p>8. Shu xolatda orqaga engashib qo`llarni orqaga aylantiramiz.</p>	<p>0,5 minut</p>	<p>Gavdani orqaga tashlagan holda, tizzani bukibish kerak.</p>
<p>Bir qatorga saflanish. Talabalar uch guruhga bo`linib, harakatli o`yin o`tkaziladi: o`yin «Kim oldin bayroqqa» deb nomlanadi. Har guruhda bir xil ishtiroqchi qatnashishi kerak. Talabalarga o`yin qoidalari tushuntiriladi. O`yin qoidasi quydagicha: jamoa o`yinchilari</p>	<p>8 minut</p>	<p>Start olishni to`g`ri bajarishiga etibor berib borish kerak.</p>

<p>o'z yo'laklari bo'yicha tez suzib borib,yolak oxirida osilib turgan koptokga qo'lini teggizib orqaga yana yugurib qaytadilar.Qaysi jamoaning ishtiroqchisi oldin marraga yetib kelsa keyingi ishtiroqchi yugurib o'yinni davom ettirib ketadi va oyin shu tariqa davom ettirildi.</p>		
<p>Bir qatorga saflanish.</p>		
<p>II. Asosiy qism: MRM.</p>	<p>50 minut</p>	<p>Qo'llarni belgilangan joyga tegizish shart.</p>
<p>O'qituvchining buyrug'i bilan talabalar o'z guruhleri bo'yicha saflanadilar. Talabalarni tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun estafetali o'yin o'tkaziladi. O'yin: 4x50, 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 yugurib qaytib kelsa, shu jamoa g'olib bo'ladi.</p>	<p>15 minut</p>	<p>Har bir ishtiroqchining qo'l va oyoq harakatlariga etibor berib boorish kerak.</p>
<p>Shu tarzda guruhlarning hamma a'zosi o'yinda ishtirok etadi va g'olib jamoa aniqlanadi. G'olib jamoa rag'batlantiriladi.</p>		
<p>Bir qatorga maydon chetiga saflanish.</p>		
<p>1. Harkatli o'yinlarni o'rgatishni tarbiyaviy ta'rifi.</p>	<p>5 minut</p>	
<p>2. Talabalarga tarbiyaviy ta'rif berish.</p>	<p>3 minut</p>	
<p>3. Talabalarni tayyorgarligiga qarab o'yin tanlash.</p>	<p>5 minut</p>	
<p>4. «Kun va tun», «Bo'sh o'ringa» o'yinlarini o'ynashni o'rgatish.</p>	<p>22 minut</p>	<p>O'quvchilar o'yinni o'ynayotganda diqqatini bir joyga jamlay bilishiga e'tibor qaratish kerak.</p>
<p>III. Yakuniy qism:</p>	<p>5 minut</p>	<p>Bir qatorga saflanish, xato va kamchiliklarni tushuntirish, xayrlashish, bir qator saf bo'lib zaldan chiqib ketish.</p>
<p>Saflanish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, dars muhokamasi, savol-javob, baholash, uyga vazifa.</p>		

