

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

Urganch Davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti «Umumiy jismoniy tarbiya» kafedrasi o`qituvchisi Sadullaev Atanazar 201 jismoniy tarbiya guruhi talabalari uchun “Qol topi fani”dan «To`pni egallash texnikasini o`rgatish» mavzusida *interfaol usulidan* foydalanib yozilgan 2 soatlik

DARS ISHLANMASI

Kafedra mudiri:

dots. Matnazarov O'.L.

Tuzuvchi:

Sadullaev.A.A.

Urganch-2011

Kirish

Ushbu dars ishlanmasi oliy o'quv yurti bakalavriat ta'lim yo'nalishi talabalari 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 Sport va xarakatli o'yinlar qitish metodikasi qol topi 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, saf mashqlari turgan joyda burulishlar, yurish, engil yugurish, yurish nafasni rostlovchi mashqlar

URM vaMRM lar beriladi. O'qituvchi talabalarga qayta saflanishga buyruq beradi.

Asosiy qism:

Mavzuga oid guruhlar o'rtasida harakatli va estafetali o'yinlar o'tkaziladi. O'yinlar «juft-juft bo'lib yugurish», «qarama-qarshi yugurish estafetasi», «poezd» deb nomlanadi. Talabalarga o'yin qoidalari tushuntiriladi. O'qituvchini signali bilan o'yin boshlanadi. Bu o'yinlarning vazifasi shundan iboratki, talabalarni tezkorlik qobiliyatlarini rivoltiradi. Ularda jamoaga bo'lgan hurmatni va o'zaro hamjihatlikni tarbiyalaydi. Oyin yakunida faol qatnashgan jamoalar rag'batlantiriladi.

Darsning asosiy qismi :

1 Qol topi . «To'pni egallash texnikasini o'rgatish»

A Turgan joyida to'pni ikki qo'llab egallashni o'rgatish

B Pastdan va yukoridan kelayotgan to'pni egallashni o'rgatish

S Diagonal bo'ylab kelayotgan to'pni egalash.

D Ximoyada turib to'pni egallash

2 . Qol topi Ikki tomonlama o'quv o'yini

Yakuniy qism:

Savol javob tarzda o'tkaziladi. Dars muhokama qilinadi. Faol talabalar baholanadi. Uyga vazifa beriladi. Darsda faol qatnashgan talabalar baholanadi. Yaxshi o'zlashtira olmagan talabalarga individual vazifalar beriladi.

Darsning vazifasi:

1. Qol topi fani”dan «To`pni egallash texnikasini o`rgatish
2. 1 Qol topi. ikki tomonlama o`quv o`yini.

Darsning maqsadi:

1. **Ta'limiy:** . Qol topi fani”dan «To`pni egallash texnikasini o`rgatish
2. **Rivojlantiruvchi:** Talabalarni sog`lig`ini mustahkamlash, hayotiy zarur bo`lgan jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Qo`l to`pi o`yin texnikasini egallash.
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: Qo`l t o`pi t o`plari, xushtak, ko`rgazmali vositalar.

**O`tish joyi:** Qol t o`pi o`yin 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, engil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar, URM va MRM. 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.	20 daqiqa	Safda to`g`ri turish qoidasini tushuntirish 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.	7-8 marta	Sherigi bilan bir-birini qo`liga tayanib, asta-sekinlik bilan kuchni oshirib boradi.
2. Yuzma-yuz turgan holatda qo`llar elkada oldinga egilish, o`ng va chap tomonlarga egilish.	7-8 marta	Gavdani to`g`ri ushlash, tizza bukilmaydi.
3. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo`llar tirsakdan juftlashtiriladi, bir-birini ko`tarish mashqi.	7-8 marta	
4. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo`llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, bir-birini ko`tarish mashqi.	7-8 marta	Sherigini ko`targanda qo`llarni mahkam ushlash kerak
5. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo`llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, yon tomonlarga egilish mashqi.	7-8 marta	Gavdani to`g`ri tutib, tizzani bukmaslik kerak. Qo`llarni mahkam ushlab elka kengligida tutiladi. Qo`llarni belgilangan joyga tegizish shart.
1-o`ngga egilish 2-d.h 3-chapga egilish 4-d.h Qayta saflanish.		Y'onma-yon qator bo`lib
M.R.M. I.Xarakatda bir oyoq bilan sakrab to`pni	55 daqiqa	
	10'	Xarkatlarni to`g`ri bajarishga

otishni imtatsiya qilish. II.Xarakatda ximoyachi xarakatini bajarish. III.To`pni bir biriga uzatish II. Asosiy qism: Qayta saflanish: Mavzu: Darsning asosiy qismi : 1 Qol topi . «To`pni egallash texnikasini o`rgatish» A Turgan joyida to`pni ikki q o`llab egallashni o`rgatish B Pastdan va yuqoridan kelayotgan to`pni egallashni o`rgatish S Diagonal b o`ylab kelayotgan t`pni egalash. D Ximoyada turib to`pni egallash 2 . Qol topi Ikki tomonlama o`quv o`yini		e`tibor berish
	5'	Safga e`tibor berish
	5'	O`yinchini t`pni egallaganda Qol, oyoq harakatlariga e`tibor berish
	5'	Kelayotgan t`pni ilib olishda qo`l xarakatiga e`tibor berish
	5'	
	5'	Xato va kamchiliklarga e`tibor berish
	10'	Bir qatorga saflanish
	5 daqiqa	Qol, oyoq harakatlariga e`tibor berish
	15 metr	To;g`ri nafas olib chiqarishga e`tibor berish
	50 metr	
	10 metr	xato va kamchiliklarni tushuntirish
	5-6 marta	
	1'	guruh bir qator bo`lib maydondan chiqib ketadi
	2'	
III. Yakuniy qism: Saflanish, yurish, yengil yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, Saflanish, savol-javob, baholash, uyga vazifa. xayrlashish.		