

**O`zbekiston Respublikasi Xalq ta`limi vazirligi
Navoiy davlat pedagogika institute**

Jismoniy tarbiya kafedrasi o`qituvchisi

o`qt.Musaev O.

LABORATORIYA ISHLANMASI

Mavzu: TO`PNI IKKI QO`LLAB ILIB OLISH

2010-yil.

Dars konspekti №_1

Mavzu: To`pni ikki qo`llab ilib olish.

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
2. Talabalarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

Kerakli jixozlar: Boʻr, hushtak, bayroqchalar. Toʻplar

[illegible]

Asosiy qism. 40-45min.			
	1.To'plar ikki qo'llab ilib olish texnikasini o'rgatish.	10min.	
	2.To'plar sherigiga oshirish taktikasini ko'rsatib berish.	5min.	
	3.To'plar bilan texnikani oshirish.	30min.	
	4.Ikki tomonlama O'yin.		
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish	5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.
	Qayta saflanish.	5	

Axmedova S.A

Dars konspekti №2

Mavzu: TO'PNI YUQORIDAN UZATISH

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

2. Talabalarni

3. Dars jarayonida

O'tish joyi: Sport maydoni,SPORT ZAL

Kerakli jixozlar: Bo'r,hushtak,bayroqchalar.TO'PLAR

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	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	3min. 5min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish

	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 kengligida 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 0paylantiramiz 6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz 7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min.	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 Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1Tupni yuqoridan sherigiga uzatish. 2.To'pni yon tomondan yuqoridan uzatish texnikasi. 3.To'pni yuqoridan uzatishning vazifalari. 4.To'pni yuqoridan uzatish texnikasi va taktikasini ko'rsatib berish 5To'plarni chaqqonlik bilan ilib olishni o'rgatish 6.Ikki tomonlama O'yin.	5 min. 5 min. 5 min. 5 min 25 min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish	5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va

	1-8 chap Oyoqda	2min. 2min.	bajaramiz Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.To'pni yon tomondan uzatish texnikasi. 2.To'pni yon tomondan uzatish taktikasi. 3.Yon tomondan To'pni sherigiga uzatishni takomillashtirish. 4.Yon tomondan kelayotgan To'pni qobul qilish texnikasi va taktikasi. 5.Uchib kelayotgan To'pni ilib olish va uzatish.	15min. 15min 15min	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

Dars konspekti № 4

Mavzu: To'pni darvozaga yugurub kelib yuqoridan tashlash.

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

2. Talabalarni

3. Dars jarayonida

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

Kerakli jixozlar: Bo'r,hushtak,bayroqchalar To'plar.

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	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	3min. 5min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish

	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 7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min.	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 Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1 To'pni darvozaga yugurib kelib tashlashni o'rgatish. 2.To'pni darvozaga kiritish texnikasi. 3.To'pni darvozaga kiritishni o'rgatish va takomillashtirish. 4.To'pni sherigiga uzatib darvozaga kiritish.	10min. 10min. 5min. 20min	1
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

Dars konspekti № 5

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

3. Dars jarayonida

Kerakli jixozlar: Boʻr, hushtak, bayroqchalar Toʻplar.

[illegible]

		2min.	
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.To'pni yugurib kelib yuqoridan darvozaga kiritishni o'rgatish. 2.To'pni yuqoridan yugurib kelib sherigia uzatish. 3.To'pni yugurub kelib yuqoridan darvozaga kiritish texnikasi va taktikasini o'rgatish. 4.O'yin texnikasi. 5.Ikki tomonlama O'yin.	5min. 5min. 5min. 5 min 25 min	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

Dars konspekti №_6_

Mavzu: To'pni sakrab yiqilishda sakrash.

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

2. Talabalarni

3. Dars jarayonida

O'tish joyi:

Sport maydoni,sport zal

Kerakli jixozlar:

Bo'r,hushtak,bayroqchalar.,To'plar

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	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	3min. 5min 2min. 2min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz

	1-4elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
	1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz 4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
	1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	
	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	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
	1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz 7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
	1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
		2min.	Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.To'pni sakrab yiqilib darvozaga kiritishni o'rgatish texnikasi va taktikasini o'rgatish.	10min.	
	2.To'pni sakrab yiqilib darvozaga kiritishni takomillashtirish.	10min.	
	3.To'pni sakrab kelib sherigiga aldamchi taktikalar bilan uzatish.	5min.	
	4.Ikki tomonlama O'yin natijalari.	20min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.
		5	

Axmedova S.A.

Dars konspekti № 7

Mavzu: Aldash xarakatlari.

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

2. Talabalarni
3. Dars jarayonida

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal
Kerakli jixozlar: Bo'r,hushtak,bayroqchalar.,To'plar

[illegible]

	1 Aldash xarakatlarini o'rgatish.	10 min.	
	2.Aldash xatakotlarini ko'rsatib bajarib ko'rsatish.	10 min.	
	3.Aldash xarakatlarining texnikasi va taktikasi.		
	4.Aldash xarakatlarini takomillashtirish. Va ikki tomonlama O'yin.	25 min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.
		5	

Axmedova S.A.

Dars konspekti № 8

Mavzu: Yon tomon va old tomon zaslon quyish.

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

2. Talabalarni

3. Dars jarayonida

O'tish joyi: Sport maydoni sport zal

Kerakli jixozlar: Bo'r,hushtak,bayroqchalar.To'plar

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	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 kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz	3min. 5min 2min. 2min. 2min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz

	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 7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	2min. 2min. 2min. 2min. 2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.Old tomon yon tomonga ximoyaga chiqishni o'rgatish va takomillashtirish. 2.YOn tomonga sherigiga To'pni uzatish texnikasi va taktikasi.. 3.Old tomon ximoyaga chiqishni takomillashtirish. 4.Yon tomonga ximoyaga chiqishni texnikasi va taktikasini o'rgatish. 5.Old tomondan To'pni uzatish texnikasi va taktikasini takomillashtirish va o'rgatish. 5.Ikki tomonlama O'yin uynatish.	5min. 5min. 5min. 5min. 25min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

Dars konspekti № 9

Mavzu: To'pni darvozaga tashlayotgan paytda urib yuborish.

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

2. Talabalarni

3. Dars jarayonida

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

Kerakli jixozlar: Bo'r,hushtak,bayroqchalar.To'plar

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	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	3min. 5min 2min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz

	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 7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min. 2min.	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 Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1. To'pni darvozaga tashlagan xolat To'pni urib yuborish texnikasi. 2. To'pni urib yuborish taktikasi va uni takomillashtirish. 3. To'pni darvozaga urib yuborishni ko'rsatib berish.	30min. 10min. 5min.	1
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

Dars konspekti № 10

Mavzu: Darvozabon o'yini texnikasi.

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
 vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
 talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

2. Talabalarni
 3. Dars jarayonida

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal
Kerakli jixozlar: Bo'r,hushtak,bayroqchalar,To'plar

[illegible]

	1 Darvozabon O'yin texnikasini ko'rsatib berish	30min.	1
	2 Darvozabon O'yin texnikasini taktikasini va texnikasini ko'rsatib berish	10min.	
	3 Darvozabon O'yin texnikasi takomillashtirish	5min.	
	4 Ikki tomonlama O'yin va uni bosqarish		
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish	5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va
	Qayta saflanish.	5	kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

Dars konspekti № 11

Darsning maqsadi:

O'tish joyi:

Kerakli jixozlar: Bo'r, hushtak, bayroqchalar arkon, To'plar

[illegible]

	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 7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	2min. 2min. 2min. 2min. 2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.0-6 zonadan xujum qilish texnika ko'rsatib berish va bosaqarish. 2.0-6 zonadan xujum qilish texnikasini o'rgatish. 3.O'yin xaqida tulik nazariy tushuncha berish. 4.Qo'l to'pi O'yini qoidalari. 5.Ikki tomonlama O'yin.	5min. 5min. 5min. 30min	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

Dars konspekti № 12

Mavzu: 1-5 sistemasida xujum qilish taktikasi.

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

2. Talabalarni

3. Dars jarayonida

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

Kerakli jixozlar: Bo'r,hushtak,bayroqchalar.To'plar.

[illegible]

	O'yinning texnikasi va taktikasini o'rgatish qoidalari. 3. O'yin texnikasi va xujum sistemasini takomillashtirish. 4. Ikki tomonlama musobaqaviy O'yin.	10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

Dars konspekti № 13

Mavzu: 2-4,3-3,6-0,5-1,4-2,3-3 sistemasida xujum qilish taktikasi.

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o'yinlarni o'rgatish.
vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.

2. Talabalarni

3. Dars jarayonida

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

Kerakli jixozlar: Bo'r,hushtak,bayroqchalar,To'plar

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	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 kengligida 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	3min. 5min 2min. 2min. 2min. 2min. 2min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX 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

	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 7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
		2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
		2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
		2min.	Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1. 1-5 xujum qilish sistemasida O'yin qoidalari.	30min.	
	2. 1-5 xujum sistemasida O'yinning texnikasi va taktikasini o'rgatish qoidalari.	10min.	
	3. O'yin texnikasi va xujum sistemasini takomillashtirish.	5min.	
	4. Ikki tomonlama musobaqaviy O'yin.		
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish	5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va
	Qayta saflanish.	5	kamchiliklarini ko'rsatib
			o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

