

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Urganch Davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti «Umumiy jismoniy tarbiya» kafedrasi o'qituvchisi Kenjaev San'atning "Tarix fakulteti" 201 - guruhi talabalari uchun "Jismoniy tarbiya va sport" fanidan «**To'pni sherigiga uzatish va qayta qabul qilish texnikasini o'rgatish**» mavzusida *interfaol usulidan* foydalanib yozilgan 2 soatlik

DARS ISHLANMASI

Kafedra mudiri:

dots. Matnazarov O'.L.

Tuzuvchi:

Kenjaev S.

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 futbol fani bo'yicha ishchi dasturga asolanib 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:

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

Asosiy qism:

1. To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish texnikasi bilan tanishtirish.
2. O'yinchini turish xolatini o'rgatish.
3. To'pni oyoqning ustki tomoni bilan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.
4. To'pni turgan joyda va xarakatda uzatishni texnikasini o'rgatish.
5. To'pni turgan joyda uzoq masofaga sherigiga aniq uzatish va qabul qilishni o'pgatish.
6. Ikki tomonlama o'quv o'yini

Yakuniy qism:

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

Darsning vazifasi:

1. To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish texnikasi bilan tanishtirish.
2. To'pni turgan joyda uzoq masofaga sherigiga aniq uzatish va qabul qilishni o'pgatish.
3. 2 tomonlama o'quv o'yini

Darsning maqsadi:

1. **Ta'limiy:** Talabalarga to'pni sherigiga uzatish va qabul qilish texnikasi va to'pni turgan joyda uzoq masofaga sherigiga aniq uzatish va qabul qilishni o'rgatish, ularda ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Ikki tomonlama o'quv o'yini orqali hakarat qobiliyatlarini rivojlantirish va to'p uzatish, o'yinga to'p kiritish texnikalarini mustahkamlash.
2. **Rivojlantiruvchi:** Talabalarni sog'lig'ini mustahkamlash.
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, xushtak, ko'rgazmali vositalar.

O'tish joyi: Sport zali

№	Dars mazmuni	Me'yor	T.M.K
I	Kirish - tayyorlov qism Saflanish. Salomlashish. Bildirgi qabul qilish. Dars vazifasini bayon qilish. Saf mashqlari. O'ng-ga. CHap-ga, Orqaga burilishlar. Sekin va tez yurishlar, yugurishlar, har xil yurishlar. URM ni bajarish uchun saflanish.	20-25	Saflanishga e'tibor berish, saflar tekis, xarakat teng bir xil bo'lish kerak
1	D.X. oyoqlar elka kenglikda qo'llar belda, boshni 4 marta chap tomonga va 4 marta o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Bo'yinni bo'sh xarakatlantirish
2	D.X. oyoqlar elka kenglikda qo'llar elkada, elkani 4 marta oldinga va 4 marta orqaga aylantirish.	6-8 marta	Xarakat keng amplitudada bajariladi
3	Oyoqlar juft, qo'llar yon tomonda 1-4 qo'llarni oldinga aylantirish 1-4 qo'llarni orqaga aylantirish	6-8 marta	Xarakat keng amplitudada bajariladi
4	D.X. oyoqlar elka kenglikda qo'llar bosh orqasida 1. CHapga burilish 2. D.X. 3. O'ngga burilish 4. D.X.	8-10 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmagan va panja burilmagan
5	D.X. oyoqlar elka kenglikda qo'llar belda 1. CHapga engashish 2. D.X. 3. O'ngga engashish 4. D.X. 5. Oldinga engashish 6. D.X. 7. Orqaga engashish 8. D.X.	6-8 marta	Tizzalar bukilmaydi Orqaga engashganda bo'yinni bo'sh qo'yish
6	D.X. Oyoqlar elka kenglikda, qo'llar qulf xolatda yuqorida 1. CHapga engashish 2. D.X. 3. O'ngga engashish 4. D.X.	6-8 marta	Qo'llar tirsakdan, oyoqlar tizzadan bukilmaligi kerak
7	Oyoqlar juft xolda qo'llar yon tomonda 10 marta qo'l panjalarini oldinga aylantirish 10 marta qo'l panjalarini orqaga aylantirish	10x6	Xarakatni to'g'ri bajarish
8	Oyoqlar juft xolda qo'llar oldinda. Barmoqlarni bukib yozish	10x5	Barmoqlarni to'liq bukish va yozish
9	D.X. oyoqlar elka kenglikda qo'llar belda 1. CHapga engashish, o'ng qo'l qorinda chap qo'l belda 2. D.X. 3. O'nga engashish, chap qo'l qorinda, o'ng qo'l belda 4. D.X.	8-10 marta	Tizzalarni bukmasdan ko'proq engashish Oyoq uchiga o'tirish gavda to'g'riligiga e'tibor berish

10	D.X.A.T. 1. Qo'llar yuqorida 2.Oyoq uchigacha engashish 3.O'tirish qo'llarni oldinga uzatish 4 D.X.	6-8 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmaligi kerak.
11	D.X.Oyoqlar keng ochilgan.yarim bukilgan xolda. qo'llar yon tomonda. 1.CHap qo'lni o'ng oyoqqa tekkizish. 2.O'ng qo'lni chap oyoqqa tekkizish. dan bo'sh joyga chiqishni o'rgatish	6-8 marta	Mashqni to'g'ri va sanoqqa qarab bajarish
12	D.X. Oyoqlar elka kenglikda, qo'llar belda 1. Sakrab qo'llar yuqorida kaftlarni bir-birisiga tekkizish, oyoqlar juft xolda 2. Sakrab qo'llarni tushirish, oyoqlar elka kenglikda 3. Sakrab qo'llar yuqorida kaftlarni bir-birisiga tekkizish, oyoqlar juft xolda 4. Sakrab qo'llarni tushirish, oyoqlar elka kenglikda	4-6 marta	Gavdani to'g'ri tutish
13	D.X.A.T. 1. Qo'llar oldinda 2. YUqorida 3. YOn tomonda 4. D.X. D.X. Oyoqlar elka kenglikda, qo'llar belda. 1-4 oyoqlarni sakrab qaychi mashqini bajarish	3-4 marta	Oyoqlarni to'g'ri uzatish
14	D.X. Oyoqlar elka kenglikda, qo'llar belda. 1-4 oyoqlarni sakrab yon tomonga uzatish mashqini	6-8 marta	Oyoqlarni to'g'ri uzatish
15	bajarish Maxsus mashqlar Juft bo'lib kaftlarni yuqoridan pastga siltab tushirish	6-8 marta	Oyoq uchiga ko'tarilish
16	Juft bo'lib, kaftlarni galma-gal itarish	5-6 marta	Kuch bilan itarish
II	Asosiy qism Qayta saflanish.	45-50	
1	To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'pni turgan joyda uzoq masofaga sherigiga aniq uzatish va qabul qilishni o'pgatish.	1` 15`-17`	Bo'ylariga qarab saflanishga e'tibor berish
2	Ikki tomonlama o`quv o`yini.	15`-17`	
3			
III	Yakuniy qism	15`-17`	
1	Saflanish.		
2	YUrish		
3	Engil yugurish	5`-10`	
4	yurish	1`	
5	nafas rostlovchi mashqlar.	25 metr	
6	Saflanish .	50 metr	
7	Talabalarni baxolash,	25 metr	Saf xarakatlariga e'tibor

8	savol javob qilish.	1`	berish. Oraliq masofaga
9	Uyga vazifa berish.	1`	e'tibor berish, to'g'ri nafas
		2`	olish va chiqarishga e'tibor
			berish
10	Guruh bilan xayrlashish.	2`	
11	Guruh zaldan bir qator bo'lib chiqib ketadilar.		To'pni o'yinga kiritish
			texnikasini o'rganish