
[illegible]

	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 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.Talabalarga o'yin haqida nazariy tushuncha berish. 2.O'yinni talabalarga bajarib ko'rsatib berish. 3.Talabalar tehg 2 guruxga bo'linadilar.	30min. 10min. 5min.	

Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 2
Mavzu: Tezlik bilan yugurish o'yinlari. “Qarama-qarshi
tomonga yugurish” estsfetasi.

Darsning maqsadi:

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

O'tish joyi: Sport maydoni

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

№	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	3min. 5min 2min. 2min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz

	1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz.	2min.	
	2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
	1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz		
	1-4elkani oldinga aylantiramiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
	3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda	2min.	
	1-2 chap yonga egilamiz		
	3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	
	4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda		
	1-3 oldinga egilamiz	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
	4 D.X		
	5.D.X- qo'llar belda	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
	1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz		
	4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
	6.D.X-qo'llar tizzaga		
	1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz	2min.	
	1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz		
	7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash	2min.	Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
	1-8 o'ng Oyoqda		
	1-8 chap Oyoqda		

Asosiy qism. 40-45min.

	1.Talabalar teng 2ga bo'linadilar.	30min.	
	2.Maydonning qarama-qarshi tomonlarida bir-birlariga qarab saflanadilar.	10min.	
	3.Har bir jamoaning o'z nomi bo'ladi masalan	5min.	

	“DINAMO”, ”SPARTAK” 4.Jamoa sardorldri o’rtasida qura tashlanadi.		
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o’tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 3

**Mavzu: Uzoqdagi nishonga otish o'yinlari. "Uzoqroqqa otib
vaqtdan yutish".**

Darsning maqsadi:

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

O'tish joyi: Sport maydoni

Kerakli jixozlar: Bo'r, hushtak, bayroqchalar tuplar..

№	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	3min. 5min 2min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish

	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 aylantramiz 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 aylantiramiz 6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantramiz 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.			
	1.Talabalar 2 jamoaga bo'linadilar,masalan,KO'KLAR, VA SARIQLAR. 2.Ularning har birida	15mi n.	

	yuguruvchilar va otuvchilar bo'ladi. 3. O'yinchilar rasmda ko'rsatilgandek joylashishlari kerak.	15min . 15min	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 4

Mavzu: “Otishma”o’yini.

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

Kerakli jixozlar: Bo’r,hushtak,bayroqchalar tuplar..

№	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	3min. 5min 2min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O’nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish

	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 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. 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.Maydon o'rtasidan chiziq o'tkaziladi. 2.Parallel qilib maydonning qarama-qarshi tomonlariga	30min. 10min.	

	devordan 1-1.5 metr masofa oldinda chiziqlar tortilib “ASIRLAR”uchun joylar ajratiladi. 3.O’yin o’tkaziladigan joy chiziq bilan chegaralangan bo’lishi kerak.	5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O’kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o’tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 1

Mavzu: “Yulaklar ustidan sakrash” o’yinini o’rgatish .

Darsning maqsadi:

1. Talabalarga milliy xarakatli o’yinlarni o’rgatish.
2. Talabalarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida talabalarni sport maxoratlarini oshirib borish.
4. Dars jarayoni orqali uquvchilarni jismoniy sifatlarini oshirish.

Gurux: 9.1-2007 A (MOLIYA)

Dars utish usuli: Amaliy

O’tish joyi: Sport maydoni

Kerakli jixozlar: Bo’r, hushtak, bayroqchalar tuplar.

№	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.	3min. 5min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O’nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish

	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 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.Maydonchaga eni 50sm ga teng 5 ta yulak chiziladi.	30min.	

	2.O'yinchilar maydonchani bir tomoniga 2-4 jamoaga saflanadilar. 3.Yulaklarni belgilab turgan chegara chiziqlarini bosib o'tish mumkin emas. 4.Zal yoki maydonchalar katta bo'lsa jamoalar soni ko'paytiriladi.	10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxirgi yugurish Qayta saflanish. Maksimal darajada uquvchilarni avvalgi holiga qaytarish (puls darajasi). O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish, uyga vazifa berish xayrlashish.	5 5	Sport yangiliklaridan urganib kelish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 6

Mavzu: Yugurish o'yinlari . “Olmaxonlar dub yong'oqlar va yong'oqlar”.

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

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

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar
	Maxsus Mashqlar:	5min	Oyoq uchida yengil yugurish

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.	2min. 2min. 2min.	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
7.D.X-joyimizda turgan	2min.	

	xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda		Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.O'yinchilar rasmga ko'rsatilgandek 3tadan bulib qo'l ushlab o'rtadagi boshlovchiga karab turadilar. 2.Xar bir uchlikdagi O'yinchilar kim olmaxon kim dub yong'og'i kim yong'oq bo'lishini o'zaro kelishib oladilar.	30min. 10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrasi mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 7

Mavzu: Milliy harakatli o'yin “Oq terakmi –ko’k terak”,
“Chillik”o'yinini o'rgatish.

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

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

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar
	Maxsus Mashqlar:	5min	Oyoq uchida yengil yugurish

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.	2min. 2min. 2min.	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
7.D.X-joyimizda turgan	2min.	

	xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda		Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.Barcha O'yinchilar baravar 2 tomonga bo'linadilar. 2.Xar bir jamoa o'z sardorini saylaydi. 3.Xar bir jamoa bir birlari bilan maxkam qo'l ushlashib turadilar. 4.Bir jamoa baravariga "Ok terakmi ko'k terak bizdan sizga kim kekak"deb so'raydi.	30min. 10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 8

Mavzu: “Katta aylanma estafeta” o’yinini o’rgatish.

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

Kerakli jixozlar: Bo’r,hushtak,bayroqchalar..

№	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:	3min. 5min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O’nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish

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.	2min. 2min. 2min.	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
7.D.X-joyimizda turgan	2min.	

	xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda		Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.Maydoncha atrofini aylanib chiqadigan yugurish yulkasini burilish joylari bayroqchalar bilan belgilab qo'yiladi. 2.Maydoncha markazida finish bayrog'i o'rnatiladi. 3.O'ynovchilar baravariga 4 ta jamoaga bo'linadilar. 4.Xar bir jamoa yulkaning burilish joylarida bir qator bo'lib saflanib turadilar	30min. 10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

 (imzo)

Dars konspekti № 9

Mavzu: “Tortib chiziqdan o’tkazish” o’yinini o’rgatish.

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
Kerakli jixozlar: Bo’r, hushtak, bayroqchalar..

№	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:	3min. 5min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O’nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish

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.	2min. 2min. 2min.	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
7.D.X-joyimizda turgan	2min.	

	xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda		Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.Maydon yoki zal o'rtasidan chiziq o'tkaziladi. 2.Komandalar chiziqning ikki tomonidan bir birlariga yuzma yuz sof tortib turadilar. 3.Buyi va vazni jixati teng O'yinchilar bir birining qarshisiga joylashtirilishi kerak.	30min. 10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 10

Mavzu: “Qoch bolam kalxat keldi” o’yinini o’rgatish.

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

Kerakli jixozlar: Bo’r,hushtak,bayroqchalar..

№	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:	3min. 5min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O’nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish

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.	2min. 2min. 2min.	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
7.D.X-joyimizda turgan	2min.	

	xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda		Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.Maydoncha yoki sport zalining ikki tomoniga ikkita aylana chiziladi. 2.Talabalardan biri kalxat qilib tayinlanadi va aylanadan biriga kirib turadi. 3.Talabalar orasidan 1 tasi onaboshi qilib tayinlanadi uni tovuq deb atashadi. 4.Qolgan xamma talabalar jujalar deyiladi.Jujalar tovuq ketidan oldida turgan jujalarni belidan tutib uyinni boshlashadilar.	30min. 10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 11

Mavzu: “Qarmoqcha” o’yinini o’rgatish.

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

Kerakli jixozlar: Bo’r,hushtak,bayroqchalar arkon..

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko’rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O’nga,chapga,orqaga burilishlar
	Maxsus Mashqlar:	5min	Oyoq uchida yengil yugurish

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.	2min. 2min. 2min.	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
7.D.X-joyimizda turgan	2min.	

	xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda		Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.O'yin uchun uzun arqon kerak. 2.Arqonning bir uchiga yarmigacha qum solingan xaltacha bog'lab quyiladi. 3.Xamma uynovchilar aylana xosil qilib turadilar. 4.Onaboshi davrani o'rtasida turib arqonni aylantiradi . 5.Aylantirgandan uchiga qum solingan arqonga talabalarning oyoqlariga tegmasligi kekak u uchun ular arqoncha kelgan paytda sakrab sakrab turishlari kerak.Arqon tekkan talaba uyindan chiqib ketadilar.	30min. 10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 12

Mavzu: “To’pni olib yurish va savatga tashlash” o’yinini o’rgatish.

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

Kerakli jixozlar: Bo’r,hushtak,bayroqchalar.tuplar savatlar.

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko’rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O’nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil

Maxsus Mashqlar: a\Oyoqdan oyoqqa sakrash b\tizzalarni baland kutarib yugurish v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.	5min	yugurish
1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz	2min.	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz.	2min.	
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
1-4elkani oldinga aylantiramiz		
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz

	7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	2min.	Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.O'yinchilar teng 4ga bo'linadilar.Xar bir jamoa bir qator saflanib ko'rsatilgan joyda turadilar. 2.Qatorlardagi birinchi O'yinchilar 1 tadan basketbol tupini oladilar. 3.O'qituvchining signalidan keyin ular tupni yerga urib-urib shchit tomon borib savatchaga tashlaydilar(to'p savatchaga tushmasa tushguncha tashlash kerak).	30min. 10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 13

Mavzu: “Bayroqcha bilan musobaqa” o’yinini o’rgatish.

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

Kerakli jixozlar: Bo’r, hushtak, bayroqchalar..

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko’rsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
	Saflanish, salomlashish, Yuqlama qilish, mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O’nga, chapga, orqaga burilishlar
	Maxsus Mashqlar:	5min	Oyoq uchida yengil yugurish

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.	2min. 2min. 2min.	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
7.D.X-joyimizda turgan	2min.	

	xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda		Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.Talabalr 2 guruxga bo'linadilar.O'zaro parallel 2 qatorga saflanadilar. 2.Qatorlar bir-biridan 3-4 qadam oraliqqa turadi. 3.Qatorlar oldidan start chizigi o'tkaziladi.Start chizigi 30-40 qadam nariga 2 ta ustuncha o'rnatiladi.	30min. 10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.

«Tasdiqlayman»
«jismoniy tarbiya nazariyasi va
sport turlari» kafedrası mudiri
p.f.n. Nurullayev A.Q

(imzo)

Dars konspekti № 14

Mavzu: “Xujum” o’yinini o’rgatish.

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

Kerakli jixozlar: Bo’r,hushtak,bayroqchalar.valeybol basketbol futbol tuplari.

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko’rsatma
TAYYORLOV QISMI.			20-25MIN.
	Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O’nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil

Maxsus Mashqlar: a\Oyoqdan oyoqqa sakrash b\tizzalarni baland kutarib yugurish v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.	5min	yugurish
1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz	2min.	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz.	2min.	
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz	2min.	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
1-4elkani oldinga aylantiramiz		
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	2min.	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	2min.	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	2min.	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2min.	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz

	7.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	2min.	Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 40-45min.			
	1.20-30 talaba qatnashadi. Talabalar soniga qarab 2-3 yoki undan ortiq jamoa tuzish mumkin. 2.Jamoalar bo'lingan o'ynovchilar maydonchani start chizigi orasida qatorlarga saflanib turadilar. 3.Xar bir jamoaga 1-2 tadan tup beriladi.Qatorda 1 va 2 bo'lib turgan talabalar to'pni olib uni tizzalari orasiga qistirib oldinga yugurishga tayyorlanadilar.	30min. 10min. 5min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	5 5	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini kursatib o'tish,xayrlashish.

Axmedova S.A.