

Дарс ишланма

Дарс ўтказиш санаси

Дарс ўтказиш жойи: Спорт зал

Синф: 8- синф

Ажратилган вақт. 40 дақиқа

Мавзу : Мувозанат сақлаш машқларини ўргатиш

Вазифа: 1. Якка чўп устида мувозанат сақлаб юриш.

2. Координацион қобилиятларини ривожлантириш.

Жихозлар: Гимнастика ўриндиғи, гимнастика яккачўп, байроқчалар.

ТҒр	Мазмуни	Меҳёри	Ташкилий методик кўрсатма
Тайёрлов қисми 8-12 дақиқа			
1.	Сафланиш. Рапорт қабул қилиш. Мавзу вазифасини тушунтириш.	1-2 мин	Шуғулланувчиларни бир қатор сафга тартиб амалга ошириш.
2	Юриш. Югуриш.	2-3 мин	Қоматни тўғри сақлаб юриш ва югуришда оралик масофани очиб югуриш
3.	Доира шаклида туриб УРМ бажариш	3-5 мин	
	Умумривожлантирувчи машқлар А) Гавдани олдинга (орқа, ён томонларга) букиш, кенг қадам ташлаб. Б) Олдинга энгашиб қўлларни олдинга (юқорига, орқага) узатиш. В) Қўлларни юқорига кўтарган ҳолда оёқларни-навбатма-навбат букиш ва тўғрилаб гавдани айланма ҳаракатлантириш Г) Таяниб ётиш ҳолатида қўлларни букиб-ёзиш Д) Чалқанча ётган ҳолатда орқага энгашиб гимнастика нарвонига орқа билан турган ҳолатда шериги ёрдамида “кўприк” туриш. Е) Гимнастика нарвончасида орқа билан осилиб турган ҳолатда оёқларни кўтариб тушириш Ж) Ётган ҳолатда бутун тана мускулларини бўшаштириш	5-7 марта 6-8 марта 8-10 марта 8-10 марта 6-8 марта 6-8 марта 2 дақиқа	Машқни кенг қадам ташлаб амалга ошириш Қоматни тўғри тутишга ва тиззалар букилмаслига аҳамият қаратиш Гавда ўнг томонга энгашганда чап оёқга, чапга энгашганда ўнг оёқ букилади. Машқ бажаришда бош ва гавда ҳаракатларига эътибор қаратиш. Машқ бажаришда шериги ҳимояда туради. Машқларни гуруҳ-гуруҳ бўлиб алоҳида ва дам олиб

			бажариш
Асосий қисм 25-30 дақиқа			
1.	Кичик таянчда оёқ учларида, товонларда, бир оёқда тик туриш, сакраб бурилишлар	6-8 дақиқа	Қоматни тўғри тутишга аҳамия қаратиш
2.	Гимнастика ўриндиғи устидан қўл ва оёқни турли ҳаракатлантириб юриш	6-8 дақиқа	Ўқитувчи химояда туриб тўғри кўрсатма бериб боради
3.	Якка чўп устига қўйилган жисмлар (тўлдирма тўп, тортилган ип ва х.к) устидан ошиб юриш.	6-8 дақиқа	Машқ бажаришда бошни эгмаслик, олдинга қараган ҳолатда бажариш
4.	Яккачўп устида мувозанат сақлаб юриш ва бурилиш .	6-8 дақиқа	Бурилиш машқлари оёқни тўғри қўйиб бурилишга аҳамият бериш.
Яқунловчи қисм 3-5 дақиқа			
1.	Д.х – асосий тик туриш , кўкрак қафасини чўзиб (3 ҳисобда) нафас чиқариш. Кўкрак қафасини кўтариб ва кенгайтириб 2 ҳисобда нафас олиш	3-4 марта	Машқларни сериялаб 3-4 мартадан такрорлаб дам олиб бажариш
2.	Д.х – Шунинг ўзи, лекин 5-6 ҳисобда нафас чиқариш ва 4 ҳисобда нафас олиш Сафланиш. Машғулотга яқун ясаш. Хайрлашиш. Залдан тартиб билан чиқиш.		Нафас олиш ва чиқариш бурун билан товушсиз, бир текисда, ортиқча зўр бермасдан бажариш керак









