

Mavzu: Harkatli o'yinlarni o'rgatishni tarbiyaviy ta'rifi «Kun va tun», «Bo'sh o'ringa»

QVXTXQTMOI Quchqorov R

Kirish

Ushbu dars ishlanmasi oliy o'quv yurti bakalavriat ta'lim yo'nalishi talabalarini uchun mo'ljallangan. Unda talabalarning 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 Jismoniy tarbiya va sport 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 harakatlarninig 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. «Kuchlilar chaqqonlar», «Yugirib o'tishga ulgir», «Maksimom yugirish » « Tez yugiruvchilar» deb nomlanadi. Talabalarga o'yin qoidalari tushuntiriladi. O'qituvchini signali bilan o'yin boshlanadi. Bu o'yinlarning vazifasi shundan iboratki, talabalarni tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik qobiliyatlarini rivolantiradi. Talabalarni jamoaga bo'lgan hurmatni va o'zaro hamjihatlikni tarbiyalaydi.Oyin yakunida faol qatnashgan jamoalar rag'batlantiriladi.

Darsning asosiy qismi :

1. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi o'rgatish (1000-3000m)

a O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini to'grisida tasavvur hosil qilish

b Baland startdan chiqish texnikasini o'rgatish

c Uzoq masofaga yugirish texnikasini o'rgatish

d Masofa bo'ylab yugurishda kuchni to'g'ri taqsimlash

e Marraga tez etib kelish

2.Futbol. 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. Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish
2. Futbol. ikki tomonlama o'quv o'yini.

Darsning maqsadi:

1. **Ta'limiy:** Talabalarga O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi o'rgatish, ularda jismoniy qobiliyatlarni, chidamliligini irivojlantirish.
2. **Rivojlantiruvchi:** Talabalarni sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarini, chidamliligini rivojlantirish.
3. **Tarbiyaviy:** Talabalarni chiniqtirish, bardoshini oshirish, o'z kuchini to'g'ri taqdimlash, jamoaga nisbatan hurmat xissini uyg'otish, insoniylik va vatanparvarlik g'oyasini rivojlantirish.
4. **Darsning uslubi:** Interfaol uslubi, musobaqa metodi.

Kerakli anjomlar: Estafeta tayoqchalari, xushtak, sekundamer ko'rgazmali vositalar.

O'tish joyi: Sport maydoni

Dars mazmuni	Me'yori	T.M.K
<p>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.</p> <p>Yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yugurish, oddiy yugurish, orqaga 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.</p> <p>1. d.h. Qo'llar belda, boshni o'ng tarafdin 4-marta, chap tarafdin 4-marta aylantirish.</p> <p>2. d.h. Oyoqlar elka kengligida, qo'llar elkada, , qo'llarni oldiga 4-marta, orqaga 4-marta aylantirish</p> <p>3. d.h. Qo'llar ko'krak oldida, 1-2-qo'llar qisqa yoziladi, 3-4-qo'llar to'liq yoziladi o'ngga va chapga qayrilub bajarish.</p> <p>4. d.h. Oyoqlar juftlashtiramiz 1- qo'llarni yuqoriga ko'taramiz, 2-oldinga engashamiz, 3-o'tiramiz 4-d.h.</p> <p>5. d.h. Oyoqlarni kengroq ochamiz, 1-o'ng</p>	<p>20 daqiqa</p> <p>10'</p> <p>7-8 marta</p> <p>7-8 marta</p> <p>7-8 marta</p> <p>7-8 marta</p> <p>7-8 marta</p>	<p>Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish</p> <p>O'qituvchi ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi.</p> <p>Boshni bo'sh qo'yib asta-sekinlik bilan aylantirish.</p> <p>Qo'llarni elkaga qo'yib, oldiga va orqaga to'g'ri aylantirish.</p> <p>Mashqni bajarish davomida hamma bir tarafdin bajarishi kerak</p> <p>Qo'llarni yuqoriga ko'rganda oyoq uchiga ko'tarilish, oldinga engashishda tizzani bukmaslik lozim.</p> <p>Mashqni bajarishda tizzani</p>

<p>oyoqqa 2-o'rtaga 3- chap oyoqqa oldinga engashiladi, 4-d.h. .</p> <p>6. d.h. Oyoqlarni kengroq ochamiz qo'llarni oldinga uzatgan xolatda, 1-o'ng oyoqqa o'tiriladi 2-d.h 3-chap oyoqqa o'tiriladi 4-d.h.</p> <p>Qayta saflanish.</p> <p>II. Asosiy qism: Mavzuni tushintiris, Mavzuga oid guruhda harakatli va sport o`yinlar o`tkaziladi. Guruhlar o`rtasida estafetali, harakatli va sporto`yinlarini o`tkazish.</p> <p>Qayta saflanish:</p> <p>Mavzu: 1 O`rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o`rgatish (1000-3000m)</p> <p>a) O`rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini to`grisida tasavvur hosil qilish</p> <p>b) Baland startdan chiqish texnikasini o`rgatish</p> <p>d) Masofa bo`ylab yugurish</p> <p>e) Masofa bo`ylab yugurishda kuchni to`g`ri taqsimlash</p> <p>f) Uzoq masofaga yugirish texnikasini o`rgatish</p> <p>g) Marraga tez etib kelishni o`rgatish</p> <p>h) To`rtidan masofa bo`ylab yugirish</p> <p>2.Futbol. Ikki tomonlama o`quv o`yini.</p> <p>III. Yakuniy qism:</p> <p>Saflanish, yurish, yengil yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar,</p> <p>Saflanish, savol-javob, baholash, uyga vazifa. xayrlashish.</p>	<p>7-8 marta</p> <p>55 daqiqa</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>5 daqiqa</p> <p>15 metr</p> <p>50 metr</p> <p>10 metr</p> <p>5-6 marta</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>1</p>	<p>bukmaslik kerak.</p> <p>Mashqni to`g`ri va aniq bajarish kerak. Y'onma-yon qator bo`lib turish</p> <p>O`yinlarni to`g`ri bajarishga e`tibor berish</p> <p>Start holatiga e`tibor berish Qol, oyoq harakatlariga e`tibor berish</p> <p>Marraga tez etib kelishni tushintirish</p> <p>Bir qatorga saflanish Qol, oyoq harakatlariga e`tibor berish</p> <p>To`g`ri nafas olib chiqarishga e`tibor berish</p> <p>xato va kamchiliklarni tushuntirish</p> <p>guruh bir qator bo`lib maydondan chiqib ketadi</p>
---	--	---