

Sinf:					O'qituvchi:
Sana:					FISH

Mavzu: Jismoniy tarbiya nimani o'rgatadi?

Darsning maqsadlari:

- ta'limiy: jismoniy tarbiya fanining maqsadi, vazifalari va ularning ahamiyati haqida yangi bilim berish;
- tarbiyaviy: o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy tarbiyasini shakllantirish;
- rivojlantiruvchi: o'quvchilarda jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat haqidagi bilimlarni amaliyotda qo'llay olish ko'nikmasini shakllantirish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi..

Darsda foydalaniladigan metodlar: interfaol.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari.

Kompetensiya: Sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish kompetensiyasi.

№	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarni aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	Quyida sinflarda fan yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish
2	Quyida sinflarda fan yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntirish. O'quvchilarga yangi jismoniy tarbiya nimani o'rgatadi? mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. Jismoniy tarbiya fani insonning jismoniy tarbiyasi va madaniyatiga, sportga oid, organizmni chiniqtirish, jismoniy tarbiya jarayonida har xil shikastlanishlar yuz berganda birinchi yordam ko'rsatish, to'g'ri qad-qomatni shakllantirish hamda jismoniy mashqlarni bajarishda to'g'ri nafas olish haqida nazariy bilim asoslari; dastur asosida darslarda o'tiladigan sport turlaridan: gimnastika, yengil atletika, basketbol, futbol, qo'l to'pi, voleybol o'yinlari hamda kross tayyorgarligi, harakatli o'yinlar, suzish usullariga doir bilimlar va harakat ko'nikmalarini egallash; darsdan va sinfdan tashqari o'tkaziladigan gimnastika, basketbol, yengil atletika, futbol, tennis kabi mashg'ulotlar va tadbirlarning ahamiyati haqidagi bilimlarni o'rgatadi. Bulardan tashqari, mazkur fanda o'z-o'zini nazorat qilib borish uchun jismoniy tayyorgarlik me'yoriy talablari haqida tushunchalar beriladi.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) jismoniy tarbiya nimani o'rgatadi? mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) jismoniy tarbiya nimani o'rgatadi? mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.	10 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostdash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	O'quvchilarning darsdagi ishtiroki: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qay darajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: a) nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

Sinf:					O'qituvchi:
Sana:					FISH

Mavzu: Kun tartibi

Darsning maqsadlari:

- ta'limiy: kun tartibi va uning inson hayotidagi ahamiyati haqida yangi bilim berish;
- tarbiyaviy: o'quvchilarning jismoniy, ma'naviy va aqliy tarbiyasini shakllantirish;
- rivojlantiruvchi: o'quvchilarda kun tartibi tuzish va uni amaliyotda qo'llay olish malakasini shakllantirish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniladigan metodlar: interfaol.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari, qog'oz va ruchka.

Kompetensiya: Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

№	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarni aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan darsda jismoniy tarbiya fani haqida olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	O'tgan darsda jismoniy tarbiya fani haqida olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. O'quvchilarga yangi kun tartibi mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. 7.00—uyqudan uyg'onish; 7.00—7.25—o'rinni yig'ishtirish, ertalabki gigiyenik badantarbiya, suv muolajasi; 7.25—7.40—ertalabki nonushta; 7.40—8.00—maktabga borish; 8.00—12.30—maktabda bo'lish. Darslar orasida quvnoq daqiqalarni o'tkazish, katta tanaffusda maktab hovlisiga chiqib, jamoa bo'lib, turli harakatli o'yinlarni tashkil qilish; 12.30—13.00—uyga qaytish; 13.00—13.30—tushlik; 13.30—16.00—dam olish, ochiq havoda o'ynash, sport seksiyalari va to'garaklariga qatnashish, uy-ro'zg'or ishlarida ota-onalarga yordamlashish; 16.00—17.30—dars tayyorlash; 17.30—19.00—sayr qilish, o'yinlar o'ynash, jismoniy mashqlar bajarish; 19.00—19.30—kechki ovqat; 19.30—21.00—dam olish; 21.00—21.30—uyquga tayyorgarlik; 21.30—07.00—uyqu.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) o'quvchilarning kun tartibi mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) o'quvchilarning kun tartibi mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.	10 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostdash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	O'quvchilarning darsdagi ishtiroki: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qay darajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: a) nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

O'TIBDO': _____

Sinf:					O'qituvchi:
Sana:					FISH

Mavzu: O'quvchining kun tartibini qanday tuzish kerak?

Darsning maqsadlari:

- ta'limiy: o'quvchilarga kun tartibini tuzish va unga qo'yiladigan talablar haqida yangi bilim berish;
- tarbiyaviy: o'quvchilarning jismoniy, ma'naviy va aqliy tarbiyasini shakllantirish;
- rivojlantiruvchi: o'quvchilarda kun tartibini tuzish va unga qo'yiladigan talablarni mustaqil bilib olish malakasini shakllantirish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniladigan metodlar: interfaol.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari, slaydlar, qog'oz va ruchka.

Kompetensiya: sog'lomlashtiruvchi gigienik talablarni bajarish majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy kamolotni shakllantirish kompetensiyasi.

№	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarni aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan darsda kun taribi haqida olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	O'tgan darsda kun tartibi haqida olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. O'quvchilarga yangi o'quvchining kun tartibini qanday tuzish kerak? mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. Kun tartibini hamma har xil tuzishi mumkin. Lekin shunday tadbirlar borki, ularni hamma bajarishi shart. Ertalabki badantarbiya bolalar kun tartibida eng asosiy o'rinni egallaydi. Uni har bir o'quvchi uyqudan turib, o'z o'rnini yig'ib olgandan so'ng bajarishi kerak. Badantarbiya tananing har xil a'zolari uchun beriladigan 5-6 ta mashqdan iborat. O'quvchi ertalabki badantarbiyadan keyin tishlari va yuz-qo'llarini tozalab yuvib, so'ngra kiyinadi. Kun davomida siz kamida uch marta ovqatlanasiz: nonushta, tushlik va kechki ovqat. Ertalabki yuvinish-taranishdan keyin nonushta qilinadi. Maktabdan qaytib kelganingizdan so'ng tushlik qilasiz. Yotishdan bir necha soat oldin kechki taomni tanovul qilasiz. Maktabda o'qish o'quvchi uchun mas'uliyatli ishlardan biri. U darsda yozadi, o'qiydi, sanaydi. Odamlar, hayvonlar, tabiat, yangiliklar haqida qiziqarli ma'lumot oladi. O'quvchi har kuni 4-5 soat ochiq havoda dam olishi kerak. Shundan so'ng ota-onalariga uy ishlarida ko'mak berishi lozim. Maktabda uyda o'qib va yozib kelish uchun vazifa beriladi. Uni o'z vaqtida bajarish kerak. Uy vazifasi tushlik va kunduzgi sayrdan keyin bajarilgani ma'qul. Kechqurun uyqudan oldin tish tozalab yuviladi. Har kuni qo'l va oyoqlarni sovunlab yuvib, keyin yotish foydalidir.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) o'quvchining kun tartibini qanday tuzish kerak mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) o'quvchining kun tartibini qanday tuzish kerak mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.	10 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni roslash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	O'quvchilarning darsdagi ishtiroki: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qay darajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: a) nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

O'TIBDO: _____

Sinf:					O'qituvchi:
Sana:					FISH

Mavzu: Ertalabki badantarbiya mashqlari

Darsning maqsadlari:

- ta'limiy: ertalabki badantarbiya mashqlari va ularning inson hayotidagi ahamiyati haqida yangi bilim berish;
- tarbiyaviy: o'quvchilarning sog'lom avlod bo'lib yetishishi ko'nikmalarini shakllantirish;
- rivojlantiruvchi: o'quvchilarda ertalabki badantarbiya mashqlari va ularni amaliyotda qo'llay olish malakasini shakllantirish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniladigan metodlar: interfaol.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari, qog'oz va ruchka.

Kompetensiya: Sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish kompetensiyasi

№	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarni aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan darsda o'quvchining kun tartibini qanday tuzish kerakligi haqida olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	O'tgan darsda o'quvchining kun tartibini qanday tuzish kerakligi haqida olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. O'quvchilarga yangi ertalabki badantarbiya mashqlari mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. Ertalabki badantarbiyada bajarilgan gimnastika mashqlari ta'sirida tana qiziydi, sezgi a'zolari uyg'onadi. Bu sizga kuch va tetiklik bag'ishlaydi. Ertalabki badantarbiya uchun xona oldindan shamollatiladi. Bu ishni siz uyqudan turguningizcha ota-onalaringiz bajarsa ham bo'ladi. Badantarbiya mashqlari gilam ustida bajarilgani ma'qul. Mashqlar odatda dastlabki holatdan boshlanadi. 1. D. h. - a.t.t. Oyoqlar juftlashgan, oyoq uchlari biroz ochilgan. Qo'llar tana bo'ylab pastga tushirilgan, bosh to'g'riga qaratilgan. 2. D. h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 3. D. h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. Barmoqlar zanjir holatida, tirsaklar yonda. 4. D. h. - oyoqlarni keng kerib yarim o'tirish, qo'llar yonga uzatilgan. 5. D. h. - o'tirish, oyoqlar juftlashtirib uzatilgan, qo'llar pastda. 6. D. h. - tizzalarda tayanib turish, qo'llar pastda.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) ertalabki badan tarbiya mashqlari mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) ertalabki badan tarbiya mashqlari mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.	10 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostdash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	O'quvchilarning darsdagi ishtiroki: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qay darajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: a) nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

Sinf:					O'qituvchi:
Sana:					FISH

Mavzu: Ertalabki badantarbiya mashqlari

Darsning maqsadlari:

- a) ta'limiy: ertalabki badantarbiya mashqlari va ularning inson hayotidagi ahamiyati haqida yangi bilim berish;
- b) tarbiyaviy: o'quvchilarni o'z-o'zini boshqarishga o'rgatish;
- c) rivojlantiruvchi: o'quvchilarda ertalabki badantarbiya mashqlari va ularni amaliyotda qo'llay olish malakasini shakllantirish.

Dars turi: yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.



Darsda foydalaniladigan metodlar: interfaol.

Dars jihozlari: xushtak, bayroqcha, sekundomer, sport anjomlari, qog'oz va ruchka.

Kompetensiya: Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

№	Darsning borishi	Vaqt	Uslubiy ko'rsatma
Tashkiliy qism			
1	Tayyorlov qismi. O'quvchilarni saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarni aniqlash.	5 daqiqa	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	Saf mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
O'tilgan mavzuni takrorlash			
1	O'tgan darsda ertalabki badantarbiya mashqlari haqida olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.	5 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	O'tgan darsda ertalabki badantarbiya mashqlari haqida olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
Asosiy qism			
1	Yangi mavzuni tushuntish. O'quvchilarga yangi ertalabki badantarbiya mashqlari mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. Ertalabki badantarbiya mashqlari majmuyi Mashqlar yurishdan boshlanadi. Mashq bajarayotganda burun orqali nafas olish kerak. Olingan havo burundan toza va iliq holda o'pkaga o'tadi. 1. D. h. - a.t.t. Yurish, tizza baland ko'tarilib, bel to'g'rilanadi. Qo'llar erkin va keng harakatlanadi, bosh to'g'ri tutiladi. 2. D. h. - a.t.t. Oyoq uchida turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarib, chuqur nafas olish. Qo'llarni tushirib, nafas chiqarish. 3. D. h. - a.t.t. Qo'llarni oldinga va orqaga uzatib chapak chalish. 4. D. h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. Chap va o'ng tomonga chuqurroq engashish. 5. D. h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar beida. Gavdani o'ng va chap tomonga burish. 6. D. h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Oldinga engashib, qo'llarni yon tomonga yozish. D. h. 7. D. h. - a.t.t. Cho'qqayib o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish. D. h. 8. D. h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. Sakrab oyoqlarni juftlashtirish, qo'llarni yuqoriga ko'tarib chapak chalish. D.h.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	Yangi mavzuni mustahkamlash: a) ertalabki badan tarbiya mashqlari mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) ertalabki badan tarbiya mashqlari mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.	10 daqiqa	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
Yakuniy qism			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostdash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	O'quvchilarning darsdagi ishtiroki: nazariy savol-javoblar hamda amaliy mashg'ulotlarda erishgan natijalarini inobatga olib, ularni baholash (rag'batlantirish). (Baholar jurnal va kundalik daftarda aks etadi).		O'quvchilarning nazariy va amaliy bilimlarni qay darajada egallaganligiga e'tibor berish.
3	O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi: a) nazariy topshiriqlar: mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) amaliy topshiriqlar: dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

Ushbu konspektning *to'liq va fondagi yozuvlarsiz* variantini olish uchun

 +99891 180 0985 telegram raqamiga yoki
 @hasanboy_uz telegram adresiga xabar yozing

Narxi 15 000 so'm

To'lov FAQAT **click** yoki **payme** orqali

BOG'LANISH FAQAT TELEGRAM ORQALI! Telefon qilinganda yoki sms yuborilganda javob bermaslik ehtimoli yuqori

Hasanboy.uz

O'TIBDO: _____