

<b>Sinf:</b>					<b>O'qituvchi:</b>
<b>Sana:</b>					<b>FISH</b>

**Mavzu:** Umumrivojlantiruvchi mashqlar

**Darsning maqsadlari:**

- ta'limiy: jismoniy tarbiyada umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning ahamiyati haqida yangi bilim berish;
- tarbiyaviy: o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy tarbiyasini shakllantirish;
- rivojlantiruvchi: o'quvchilarda umumrivojlantiruvchi mashqlar 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.

<b>№</b>	<b>Darsning borishi</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Uslubiy ko'rsatma</b>
<b>Tashkiliy qism</b>			
1	<b>Tayyorlov qismi.</b> 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	<b>Saf mashg'ulotlari.</b> Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	<b>Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.</b>		Mashqlarni to'g'ri va mukam-mal bajarilishiga erishish
<b>O'tilgan mavzuni takrorlash</b>			
1	Quyi 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 bajarishiga e'tibor berish
2	Quyi sinflarda fan yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
<b>Asosiy qism</b>			
1	<b>Yangi mavzuni tushuntirish.</b> O'quvchilarga yangi umumrivojlantiruvchi mashqlar mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. <b>I.</b> 1- mashq. Turgan joyda yurish. 2- mashq. D. h. (Dastlabki holat). Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar pastga tushirilgan. Bajarilishi: 1-2 (ya'ni bir-ikki deganda) –oyoqlar uchida turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi; 3-4 – mushaklarni bo'shashtirish, d. h. ga qaytish. 3- mashq. D. h. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: 1-2 – qo'llar yelkaga qo'yilib, o'ng oyoqni yon tomonga qo'yish; 3 – 4 – d. h. ga qaytish. Shuning o'zini chap oyoq bilan bajarish. 4- mashq. D. h. Oyoqlar yelka kengligidan kattaroq qo'yilgan, qo'llar pastga tushirilgan. Bajarilishi: 1 – gavnani chap tomonga burib, bosh ustida chapak chalish; 2 – d. h. ga qaytish. Shu mashqni o'ng tomonga bajarish. 5- mashq. D. h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belga qo'yilgan. Bajarilishi: 1-2 – qo'llar ko'krak oldida; 3 – tirsaklarni orqa tomonga uzatish; 4 – d. h. ga qaytish. 6- mashq. D. h. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: 1 – 2 – oyoqlar uchida turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi; 3 – 4 – d. h. ga qaytish. <b>II.</b> 1- mashq. D. h. Turgan joyda yurish. 2- mashq. D. h. To'g'ri tik turish. Bajarilishi: 1-2 – o'ng oyoqni tizzadan bukish, qo'llar yonga uzatilgan; 3 – 4 – d. h. ga qaytish. Shu mashqni chap oyoq bilan bajarish. 3- mashq. D. h. To'g'ri tik turish, qo'llar yelkaga qo'yilgan. Bajarilishi: 1 – gavnani chap tomonga burish; 2- d. h. ga qaytish. Shu mashqni o'ng tomonga bajarish. 4- mashq. D. h. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar belda. Bajarilishi: 1- 2 – o'ng tomonga engashish; 3 – 4 – d. h. ga qaytish. Shu mashqni chap tomonga bajarish. 5- mashq. D. h. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yon tomonga uzatilib, barmoqlar musht qilingan. Bajarilishi: 1 – qo'llarni tirsakdan bukish; 2 – qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 3 – qo'llarni tirsaklardan bukish; 4 – d. h. ga qaytish. 6- mashq. D. h. To'g'ri tik turish, qo'llar belda. Bajarilishi: 1 – sakrab oyoqlarni ochish; 2 – d. h. ga qaytish. 7- mashq. D. h. Turgan joyda yurish.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	<b>Yangi mavzuni mustahkamlash:</b> a) umumrivojlantiruvchi mashqlar mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) umumrivojlantiruvchi mashqlar 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
<b>Yakuniy qism</b>			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostdash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	<b>O'quvchilarning darsdagi ishtiroki:</b> 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	<b>O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uydaj bajarish uchun topshiriqlar beriladi:</b> a) <b>nazariy topshiriqlar:</b> mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) <b>amaliy topshiriqlar:</b> dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uydaj mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

<b>Sinf:</b>					<b>O'qituvchi:</b>
<b>Sana:</b>					<b>FISH</b>

**Mavzu:** Tayanib sakrash

**Darsning maqsadlari:**

- a) ta'limiy: o'quvchilarga tayanib sakrash va uning ahamiyati haqida yangi bilim berish;
- b) tarbiyaviy: o'quvchilarning jismoniy, ma'naviy va aqliy tarbiyasini shakllantirish;
- c) rivojlantiruvchi: o'quvchilarda tayanib sakrash 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, slaydlar, qog'oz va ruchka.

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

<b>№</b>	<b>Darsning borishi</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Uslubiy ko'rsatma</b>
<b>Tashkiliy qism</b>			
1	<b>Tayyorlov qismi.</b> 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	<b>Saf mashg'ulotlari.</b> Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	<b>Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.</b>		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
<b>O'tilgan mavzuni takrorlash</b>			
1	O'tgan darsda o'quvchining umumrivojlantiruvchi mashqlar 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 umumrivojlantiruvchi mashqlar haqida olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
<b>Asosiy qism</b>			
1	<b>Yangi mavzuni tushuntirish.</b> O'quvchilarga yangi tayanib sakrash mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. Tizzalarga tayanish holatiga sakrab, oyoqlarni kerib sakrab tushish (gimnastik kozyol eniga qo'yiladi). Gimnastik kozyolga tizzalarga sakrab chiqqandan keyin tovonlarga o'tirib, qo'llar orqaga uzatiladi va gavda biroz oldinga engashtiriladi, shundan so'ng shiddat bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga siltab, tovonlardan ko'tarilib, asbobanjomdan depsiniladi va kerishib sakrab tushiladi. Shug'ullanuvchini muhofaza qilish. Bunda o'qituvchi sakrab tushish joyiga yaqin turadi. Zarur bo'lganda u o'quvchini ko'krak ostidan yoki belidan ushlab, muhofaza qiladi (bu sakrovchining qay tarzda sakrab tushishiga bog'liq). Gimnastik kozyolga cho'qqayib tayanish holatiga sakrab, kerishib sakrab tushish (gimnastik kozyol yoniga qo'yiladi, balandligi (100–120 sm). Oyoqlar bilan depsingandan keyin, tos-son bo'g'inidan bukilgan holda tizzadan oyoqlarni ko'tarib, tovonga o'tirib, qo'llar bilan gimnastik kozyolga tayanish. Zudlik bilan rostlanib, yuqoriga depsinish va umurtqa pog'onasining ko'krak hamda bel qismlaridan kerishib, qo'llarni yuqoriga-oldinga ko'tarib sakrash. Shunday holatni yerga kelib tushguncha saqlash.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	<b>Yangi mavzuni mustahkamlash:</b> a) tayanib sakrash mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) tayanib sakrash 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
<b>Yakuniy qism</b>			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostdash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	<b>O'quvchilarning darsdagi ishtiroki:</b> 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	<b>O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi:</b> a) <b>nazariy topshiriqlar:</b> mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) <b>amaliy topshiriqlar:</b> dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

**O'TIBDO:** \_\_\_\_\_

<b>Sinf:</b>					<b>O'qituvchi:</b>
<b>Sana:</b>					<b>FISH</b>

**Mavzu:** Tayanib sakrash

**Darsning maqsadlari:**

- a) ta'limiy: tayanib sakrash va uning inson hayotidagi ahamiyati haqida yangi bilim berish;
- b) tarbiyaviy: o'quvchilarning sog'lom avlod bo'lib yetishishi ko'nikmalarini shakllantirish;
- c) rivojlantiruvchi: o'quvchilarda tayanib sakrash 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:** sanoq, tezlik, epchillik, umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

<b>№</b>	<b>Darsning borishi</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Uslubiy ko'rsatma</b>
<b>Tashkiliy qism</b>			
1	<b>Tayyorlov qismi.</b> O'quvchilarni saflash, salomlashish, navbatchi o'quvchi axborotini tinglash, davomatni aniqlash, darsda qatnasha olmaydigan (kasal) o'quvchilarni aniqlash.	5 daqiq	O'quvchilarning sport kiyimiga e'tibor berish
2	<b>Saf mashg'ulotlari.</b> Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	<b>Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.</b>		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
<b>O'tilgan mavzuni takrorlash</b>			
1	O'tgan darsda tayanib sakrash haqida olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish.	5 daqiq	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
2	O'tgan darsda tayanib sakrash haqida olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
<b>Asosiy qism</b>			
1	<b>Yangi mavzuni tushuntirish.</b> O'quvchilarga yangi tayanib sakrash mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. Tayanib sakrashni o'rganish ketma-ketligi: a) polda cho'qqayib tayanish holatidan yuqoriga sakrab tushish; b) gimnastika o'rindig'ida, past yakkacho'pda tik turib sakrab, yerga tikka tushish; d) bir joydan turib ikki oyoqda sakrash; e) 4-5 qadam yugurib kelib sakrash; f) ko'prikchadan ikki oyoqda siltanib, oyoqlarni ko'krakkacha tortib sakrash; g) ko'prikchadan ikki oyoqda siltanib, asbob-anjomga tayanib, oyoqlarni ko'krakkacha tortib sakrash; h) 4-6 qadam yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, 80 sm balandlikdagi yumshoq to'siqqa (ustma-ust to'shalgan gimnastika to'shaklariga) tizzalash, so'ng erkin sakrab, yumshoq tushish; i) 4-6 qadam joydan yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, yumshoq to'siqqa cho'qqayish va sakrab yumshoq tushish; j) h mashqini gimnastik kozyolda bajarish; k) i mashqini gimnastik kozyolda bajarish. Nihoyat, 4-6 qadamdan yugurib kelib, 80 sm balandlikdagi gimnastik kozyolda ikki qo'lda tayanib, oyoqlarni kergan holda sakrash. Shug'ullanuvchining holatiga qarab ko'krak ostidan yoki belidan ushlab muhofaza qilinadi.	20 daqiq	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	<b>Yangi mavzuni mustahkamlash:</b> a) tayanib sakrash mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) tayanib sakrash mavzusi yuzasidan olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.	10 daqiq	Nazariy bilimlarning to'g'ri anglashi va mashq(lar)ni to'liq va to'g'ri bajarishiga e'tibor berish
<b>Yakuniy qism</b>			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostdash, qayta saflanish.	5 daqiq	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	<b>O'quvchilarning darsdagi ishtiroki:</b> 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	<b>O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi:</b> a) <b>nazariy topshiriqlar:</b> mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) <b>amaliy topshiriqlar:</b> dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

**O'TIBDO':** \_\_\_\_\_

<b>Sinf:</b>					<b>O'qituvchi:</b>
<b>Sana:</b>					<b>FISH</b>

**Mavzu:** Tirmashib chiqish

**Darsning maqsadlari:**

- a) ta'limiy: tirmashib chiqish va uning inson hayotidagi ahamiyati haqida yangi bilim berish;
- b) tarbiyaviy: o'quvchilarni o'z-o'zini boshqarishga o'rgatish;
- c) rivojlantiruvchi: o'quvchilarda tirmashib chiqish 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.

<b>№</b>	<b>Darsning borishi</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Uslubiy ko'rsatma</b>
<b>Tashkiliy qism</b>			
1	<b>Tayyorlov qismi.</b> 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	<b>Saf mashg'ulotlari.</b> Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	<b>Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.</b>		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
<b>O'tilgan mavzuni takrorlash</b>			
1	O'tgan darsda tayanib sakrash 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 tayanib sakrash haqida olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
<b>Asosiy qism</b>			
1	<b>Yangi mavzuni tushuntish.</b> O'quvchilarga yangi tirmashib chiqish mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. Gimnastika devoriga tirmashib chiqish va u asosda bajariladigan mashqlar: 1. Oldingi sinflarda o'tilgan gimnastika o'rindig'i va gimnastika devori bo'ylab tirmashib chiqishning turli usullari bilan o'tish. 2. Gimnastika devorida tirmashib yurib, 30° gacha burchak ostida o'rnatilgan o'rindiqqa o'tish va undan tushish. 3. Gimnastika devorida yon tomon bilan tirmashib yurish. 4. Gimnastika devorida orqa bilan tirmashib yurish. 5. Gimnastika devori hamda gimnastika o'rindig'i bo'ylab tirmashib yurishni o'tilgan boshqa turli usullar bilan qo'shib bajarish. Arqonga tirmashib chiqish. Arqonga tirmashib chiqishni uch xil usul orqali yaxshiroq o'zlashtirishingiz mumkin. Dastlabki holat – rostlangan qo'llarda osilib turish. 1-usul – oyoqlar tizzadan bukiladi va arqon bir oyoqning taqimi ikkinchi oyoqning to'voni bilan ushlanadi, qo'l biroz bukiladi. 2-usul – bir vaqtda oyoqlar rostlanib, qo'llar bukiladi va gavda yuqoriga tortiladi (qo'lni qo'lga qo'ymaslik kerak). 3-usul – arqonni oyoqlar bilan ushlab turib, qo'llar bilan birin-ketin yuqoriroqdan ushlanadi. Arqonga tirmashib chiqish tayyorgarlik mashqlarining ayrimlari bilan tanishtiramiz: 1. Oyoqlarni tugunchaga tirab, arqonda osilib turish. 2. Chayqalib turgan arqonda osilib turish (chayqalish ko'lami 25° gacha). 3. Arqonda osilib turib, oyoqlarni siljitish. 4. Arqonda osilib turib, qo'llarni siljitish. 5. Osilib turib, oyoqni ko'krakka tortish. 6. Tugilgan arqonga tirmashib chiqish. 7. 1–5- mashqlarni tugunsiz arqonda bajarish. Arqonni oyoq bilan ushlashni dastlab stulda, o'rindiqda o'tirgan holatda o'rganish mumkin.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	<b>Yangi mavzuni mustahkamlash:</b> a) tirmashib chiqish mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) tirmashib chiqish 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
<b>Yakuniy qism</b>			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni rostdash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	<b>O'quvchilarning darsdagi ishtiroki:</b> 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	<b>O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi:</b> a) <b>nazariy topshiriqlar:</b> mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. b) <b>amaliy topshiriqlar:</b> dars davomida o'rganilgan amaliy bilimlarni uyda mustaqil bajarish.		O'quvchilarni mustaqil izlanishga va bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga yo'naltirish.

<b>Sinf:</b>					<b>O'qituvchi:</b>
<b>Sana:</b>					<b>FISH</b>

**Mavzu: Osilishlar**

**Darsning maqsadlari:**

- a) ta'limiy: osilishlar va ularning inson hayotidagi ahamiyati haqida yangi bilim berish;
- b) tarbiyaviy: o'quvchilarni milliy vatanparvarlik ruhida shakllantirish;
- c) rivojlantiruvchi: o'quvchilarda osilishlar va ularni amaliyotda qo'llay olish malakasini shakllantirish.

**Dars turi:** yangi tushuncha, bilimlarni shakllantiruvchi.

**Darsda foydalaniladigan metodlar:** an'anaviy, interfaol.

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

**Kompetensiya:** o'zi ustida muntazam ishlash, kun tartibi hamda gigienik qoidalarga amal qila olish.

<b>№</b>	<b>Darsning borishi</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Uslubiy ko'rsatma</b>
<b>Tashkiliy qism</b>			
1	<b>Tayyorlov qismi.</b> 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	<b>Saf mashg'ulotlari.</b> Mashg'ulotlarni turgan joyda bajarish, joyida tomonlarga burilish, yurish.		Gavdani tik tutishga e'tibor qaratish
3	<b>Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.</b>		Mashqlarni to'g'ri va mukammal bajarilishiga erishish
<b>O'tilgan mavzuni takrorlash</b>			
1	O'tgan darsda tirmashib chiqish 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 tirmashib chiqish haqida olingan amaliy bilimlarni mustahkamlovchi topshiriqlarni bajartirish.		
<b>Asosiy qism</b>			
1	<b>Yangi mavzuni tushuntish.</b> O'quvchilarga yangi osilishlar mavzusi yuzasidan nazariy va amaliy bilimlar berish. Osilish mashqlari oddiy va aralash mashqlardan iborat bo'ladi. Oddiy osilish mashqlari turlari quyidagilardan iborat: 1. Osilish. 2. O'ng (chap) oyoqni bukib osilish. 3. Oyoqlarni bukib osilish. 4. O'ng (chap) oyoqni oldinga, yon tomonlarga, orqaga harakatlantirib osilish. 5. Oyoqlarni yon tomonlarga kergan holda osilish. 6. O'ng (chap) oyoqni oldinga, chap (o'ng) oyoqni orqaga uzatib osilish. Oddiy osilishlardan sakrab tushish yarim cho'qqayib turib qolish holatida amalga oshiriladi. Bunda gavdani muvozanatda ushlab turish uchun qo'llar oldinga uzatiladi. Aralash osilish mashqlari turlari: 1. Tik turgan holda osilish. 2. Tayanchga oyoqni qo'ygan holda osilib, qo'lni (o'ng va chap qo'lni navbat bilan) yonga tushirish. 3. Oyoqlarni tik ko'tarish va tik turib osilgan holda oyoqlarni bukish (navbat bilan o'ng va chap oyoqni). 4. Tik turib osilgan holda oyoqni ko'tarish va qo'lni tushirishni birga qo'shib olib borish. 5. Tik turib osilgan holda qo'llarni bukish. 6. 3-5- mashqlarni cho'qqayib osilish bilan bajarish. 7. Bir oyoqda yotib osilish. 8. Yotib osilgan holda oyoqlarni bukish. 9. Tik turib osilishdan yotib osilishga o'tish va aksincha bajarish. 10. Cho'qqaygan holda osilishdan yotib osilishga o'tish va aksincha bajarish. 11. Orqa tomon bilan turib osilish. 12. Orqa tomon bilan cho'qqayib osilish. 13. Orqa tomon bilan yotib osilish. 14. Yon (o'ng, chap) tomon bilan yotib osilish. 15. Cho'qqaygan holda osilish.	20 daqiqa	O'z-o'zining xavfsizligini ta'minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo'lgan shartlarni ko'rsatib, tushuntirib berish.
2	<b>Yangi mavzuni mustahkamlash:</b> a) osilishlar mavzusi yuzasidan olingan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savol-javob o'tkazish; b) osilishlar 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
<b>Yakuniy qism</b>			
1	Yengil yugurish mashqlari, nafasni roslash, qayta saflanish.	5 daqiqa	O'quvchilarni darsga kelgan holatiga qaytarish
2	<b>O'quvchilarning darsdagi ishtiroki:</b> 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	<b>O'quvchilarga o'tilgan dars yuzasidan uyda bajarish uchun topshiriqlar beriladi:</b> <b>a) nazariy topshiriqlar:</b> mavzuga oid adabiyotlar, qo'shimcha ma'lumotlar bilan tanishib chiqish. <b>b) amaliy topshiriqlar:</b> 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

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: \_\_\_\_\_