

3-sinf 1- soat

Mavzu: Haraktli o'yinlar. a) Jismoniy tarbiya darslarida o'zini tuta bilish va xavfsizlik qoidalarini; b) "Insiz quyon", "Nina, ip va tuguncha" harakatli o'yinlari.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars jihozi: Sekundamer, bayroqcha, xushtak va to'plar.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 3-a-b sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlo v qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizi bo'libyurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorgasaflash.
	1-mashq. D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1.Boshni o'ngga aylantiramiz. 2. Boshni chapga aylantiramiz.D.h.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga e'tibor berish.
	2-mashq. D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	3-mashq. D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5.D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiyq ism: 25-28 daqiqa	«Uysiz quyon» o'yini. Ikki bosh-qaruvchidan boshqa o'yinchilar 3-5 kishilik guruhlariga bo'linadilar. Har qaysi guruh a'zolari qo'l ushlab aylana hosil qiladilar. Aylanalar maydonchani har yer, har yerida bir-biridan 3-6 qadam narida bo'ladi. Har qaysi aylana uya hi-soblanib, birinchi raqamli o'yinchilar quyon nomini olib, aylana o'rtasida turadilar. Boshqaruvchilardan biri ovchi, ikkinchisi uysiz quyon bo'ladi.	10 min. 5 min. 10 min.	
Yakuni yqism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.		O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

3-sinf 2-3 soat

Mavzu: Haraktli o'yinlar. a) “Qopqon”, “Doiradan doiraga” “Olib qochar” harakatli o'yinlari.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars jihozi: Sekundamer, bayroqcha, xushtak va to'plar.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 3-a-b sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizi bo'libyurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorgasaflash.
	1-mashq. D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1.Boshni o'ngga aylantiramiz. 2. Boshni chapga aylantiramiz.D.h.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga e'tibor berish.
	2-mashq. D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	3-mashq. D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5.D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.		
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	Doiradan doiraga O'yinchilar bir necha guruhlariga bo'linadilar va start chizig'i oldiga saflanadilar. Har bir guruh oldida start chizig'idan finishgacha diametri 25- 30 sm bo'lgan 10- 12 ta doira chiziladi. O'yinboshining buyrug'i bilan birinchi turgan o'yinchilar doiradan doiraga sakray boshlaydilar va finishga yetgach, orqaga yugurib qaytadilar. Birinchi bo'lib yugurib kelganlar guruhiga bir ochko beriladi. O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi, ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisob- lanadi.		O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi, ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisob- lanadi.
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.		O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish.

4 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) URMni mustaqil ravishda bajarish; b) Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish; v)Yengil atletika yo'lakchasi bo'ylab to'g'ri yurish va yugurish qoidalari;d) 30, 60 metr masfalarga yugurish; e) 2-3 daqiqa davomida bir me'yorda sekin yugurish;

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

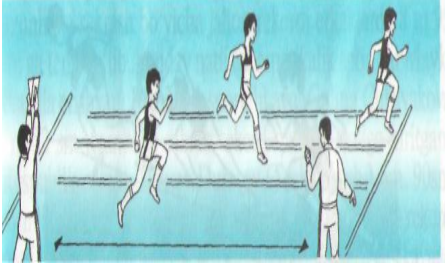
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars jihozi: Sekundamer, bayroqcha, arqoncha, xushtak va to'plar.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 3-a-b sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizi bo'libyurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	1-mashq. D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1.Boshni o'ngga aylantiramiz. 2. Boshni chapga aylantiramiz.D.h.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga e'tibor berish.
	2-mashq. D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	3-mashq. D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5.D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	<u>Yengil atletika.</u> a) URMni mustaqil ravishda bajarish; b) Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish; v)Yengil atletika yo'lakchasi bo'ylab to'g'ri yurish va yugurish qoidalari; d) 30, 60 metr masfalarga yugurish; e) 2-3 daqiqa davomida bir me'yorda sekin yugurish;	10-15 daq 7-8 daq	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.		O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish.

Mavzu: Yengil atletika. a) Turgan joydan uzunlikka sakrash (depsinish, uchish, qo'nish fazalari)ni o'rgatish; b) 3x10 moksimon yugurish; v) Asta va o'rta tezlikda 200 metr (200-100 metr) yurish bilan almashlab yugurish.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

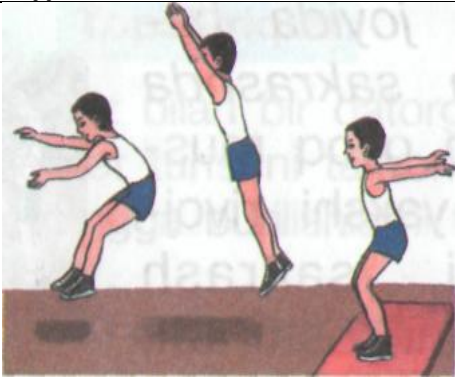
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va tennis to'plar.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 3-a-b sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish.
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5.D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	<u>Yengil atletika.</u> a) Turgan joydan uzunlikka sakrash (depsinish, uchish, qo'nish fazalari)ni o'rgatish; b) 3x10 moksimon yugurish; v) Asta va o'rta tezlikda 200 metr (200-100 metr) yurish bilan almashlab yugurish. 2.ikki tomonlama o'yin.	3-4marta 3-4marta 3-4marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish. 4x10 moksimon yugurishni mashq qilish.

Mavzu: Yengil atletika. 1-NAZORAT Ishi**(4-6 darslardagi BKM asosida o'tkaziladli)**

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

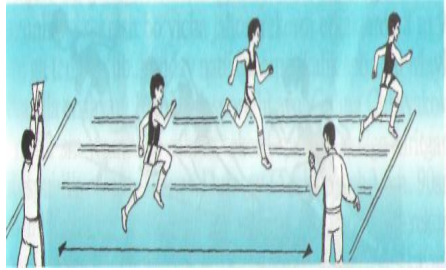
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars jihozi: Sekundamer, bayroqcha, arqoncha, xushtak va to'plar.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 3-a-b sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5.D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi,	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7-mashq. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 1. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz 2. O'rtaga tekkizamiz O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
	8-mashq. D.h. Qo'llar oldinda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 1. O'ng oyoqqa o'tiramiz CHap oyoqqa o'tiramiz	4-6 marta	Qo'llarni oldinga cho'zilishini hamma bir vaqtda to'g'ri bajarilishini, oyoqlarda turib sanoq bo'ylab bajarilishini eotiborga olish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	<u>Yengil atletika.</u> 1-NAZORAT Ishi (4-6 darslardagi BKM asosida o'tkaziladli) 30, 60 metr masofalarga yugurish; natijaga topshirish;	3-4marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish.

8-9-10 soat

Mavzu: Harakatli o'yinlar. a) “Hamma o'z bayroqchasiga”, “Yugurishli estafeta”, “Nina, ip va tuguncha”, “To'p kapitanga” harakatli o'yinlari; b) 3x10 metrga makkisimon yugurishni takrorlash; v) 60 metr masofaga yugurishni takomillashtirish.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars jihozi: Sekundamer, bayroqcha, metr. xushtak va to'plar.

O'tish joyi: stadion

Sana:

Sinf 3-a-b sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yo ri	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlo v qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5.D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	Yugurish estafetasi O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar. Maydonning bir tomoniga start chizig'i chiziladi. Undan 15-20 m nariga orasi 1,5 m dan qilib uchta chamberak qo'yiladi. O'qituvchining buyrug'i berilgach, jamoaning birinchi o'yinchilari startdan yugurib chiqadilar, ro'paralaridagi chamberaklarni aylanib, so'ng o'ng tomondan orqalariga qaytadilar va startda turgan navbatdagi o'yinchilarning kaftlariga qo'llarini tekki- zadilar va o'z joylariga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar ham o'yinni xuddi shu tarzda bajaradi- lar. O'yin 2 - 3 marta takrorlanadi. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi.	2marta 2marta	O'yin 2 - 3 marta takrorlanadi. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi.
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga eotibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

11-12 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) Tennis to'pini joydan turib uzoqlikka uloqtirish; b) Tennis to'pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa va aniq uloqtirish; v) Joydan turib uzunlikka sakrashni takrorlash; d) To'rt daqiqa bir xil tezlikda yugurish.

Turgan joydan uzunlikka sakrash natijaga topshirish;

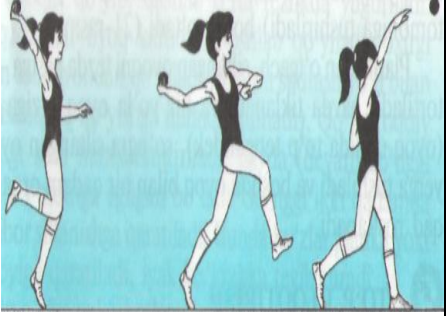
Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarga sport o'yinlariga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

Kerakli jixozlar: Bo'r, hushtak, bayroqchalar. To'plar. hari.

Sana: **Sinf:** 3-a-b sinf

№ Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.		
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 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz 4.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4-4 marta 4-4 marta 4-4 marta 4-4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz Mashqlar to'liq va aniq bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
Asosiy qism. 25-28 minut.		
1. Chizikdan 5 kadam orkada nazorat chizigi belgilanadi. Ungacha uloktiruvchi koptokni kulida ushlab turadi, sung yugurish paytida kul xarakatini boshlaydi. Nazorat chizigiga oyogini kuyib, navbatdagi ikki kadam davomida kulni orkaga uzatadi va bir vaktning uzida uloktirish tomoniga yonbosh bilan buriladi. Bu kadam keng va dadil bulishi kerak. Kulda tup bilan xarakatlanadi. qo'lni yelkadan orkaga to'pni uzatish yoki barmoklarni oldinga-orkaga, uziga kulay xolda xarakatlantirish xam mumkin. Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). Chap oyokdan-ung oyokka utiladi, bunda ung oyok chap oyokning oldiga chikariladi yoki kuyiladi. Beshinchi kadam — ung oyok va chap oyok keng xamla bilan bir vaktning uzida gavdani burib, kukrakni uloktirish yunalishiga karatiladi. 2. ikki tomonlama o'yin.	3-4 marta	Yuugurib kelib chiziqni bosmasdan uloqtirish. Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). 
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

13 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlarini o'rgatish; b) Besh daqiqa davomida bir xil tezlikda yugurish.

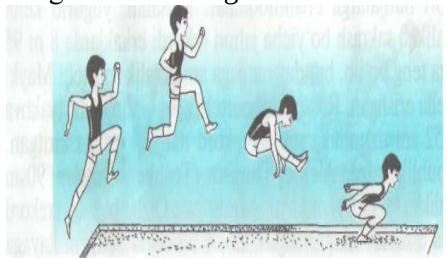
Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarga sport o'yinlariga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: **Sinf:** 3-a-b sinf

№ Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.		
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 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz 4.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4-4 marta 4-4 marta 4-4 marta 4-4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
Asosiy qism. 25-28 minut.		
1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish: xar bir uchinchisida yurish, turtinchi kadamdan sung bukilgan kullarni yukoriga kutarish va katta amplituda buylab siltanuvchi oyokni tezda xarakatlantirish kerak. Dastlab tanani tayanch nuqtadan ajratmasdan yoki kutarmasdan sungra erkin xolatda yukoriga sakrash 2-3 x 15x20 metrga. xuddi shuning uzi, lekin depsinuvchi oyok kafti yuzini siltanuvchi oyokni dumbasiga kuyib keyin siltanuvchi oyokka kunish. 7-8 marta takrorlanadi; -yugurib kelish masofasini aniqlash va yugurish -depsinish qoidasi -uchish qoidasi -qo'nish qoidasi	2-marta 2-marta 2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. To'g'ri nafas olishga e'tibor berish.  Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda Uchish vaqtida oyoqlarni oldinga cho'zish
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, xayrlashish.

14- dars

Darsning mavzusi: Yengil atletika. 2-NAZORAT ISHI

(11-13 darslardagi BKM asosida o'tkaziladli)

Darsning maqsadi: 1. O'quvchilarga sport o'yinlariga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash

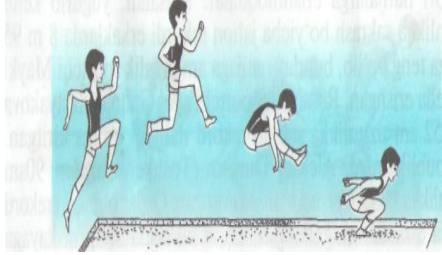
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekunder to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana:

Sinf: 3-a-b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	1. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	1. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Yengil atletika.</u> 2-NAZORAT ISHI (11-13 darslardagi BKM asosida o'tkaziladli) 1.Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini natijaga topshirish. 2.O'yin trenirovkasi.	4-6 marta 10 daq	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

15-16 dars

Darsning mavzusi: Harakatli o'yinlar. a) "Tortishmachoq", "Man etilgan mashq" harakatli o'yinlar;
b) Estafetali yugurish.

Darsning maqsadi: Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana:

Sinf: 3-a-b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	2. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	2. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	„Tortishmachoq" o'yini. O'yin quyidagicha o'tkaziladi. O'g'il bolalar va qizlar aralashiga birga bir, ikkiga ikki, uchga uch bo'linishib, o'yinni boshlaydilar. Tortishmachoq o'yinida qo'lga berib, arqonchadan, gimnastik tayoqchadan foydalaniladi. Tortishmachoq o'yinini o'yinchilar guruh-guruhli, yak-kama-yakka bo'lib o'tkazadilarmi baribir, o'rtadan umumiy bitta chiziq o'tkaziladi. Guruhlarning vazifasi signal berilgach, bir-birini tortib chiziqdan o'tkazishdir. O'yin 1—2 daqiqa davom etadi. O'yin tugagach, g'ayrat ko'rsatgan o'yinchilar rag'batlantiriladi.	4-6 marta 1 marta 10 daq	Tortishmachoq o'yinida qo'lga berib, arqonchadan, gimnastik tayoqchadan foydalaniladi. O'yin tugagach, g'ayrat ko'rsatgan o'yinchilar rag'batlantiriladi.
	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

17-18 soat

Mavzu: Harakatli o'yinlar. a) „To'p o'rtadagi o'yinchiga“ “To'plarni qatordan uzatish” harakatli o'yinlari;
b) Kichik koptokni aniq nishonga otish.

Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarni vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruvida tarbiyalash
2. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: **Sinf:** 3-a-b sinf

№ Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.		
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 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz 4.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz 5.D.X.-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	3min. 5min 4-4 marta 4-4 marta 4-4 marta 4-4 marta 15 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 25-28 minut.		
„To'p o'rtadagi o'yinchiga“ o'yini. Bu o'yinda bolalarda ziyraklik va epcillik malakasi hosil qilinadi. Zal yoki maydonchani qarama-qarshi burchaklarida uchburchak va yo'laklar chiziladi. Ularning kengligi 1—1,5 m bo'ladi. O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. Ularni bir-biridan ajratib turuvchi belgi bo'ladi. Har bir Onaboshi o'z guruhida bittadan to'p ushlovchi vi ikkitadan himoyachi tayinlaydi. To'p ushlovchilar uchburchak ichida turadilar, himoyachilar esa o'z raqiblarining to'p ushlovchilari oldidagi yo'lak ichida, ikki chegara ichida turadilar. Qolgan o'yinchilar ikkitadan bo'lib butun maydon bo'ylab larqaladilar.	5-8 min. 10-15 daq	O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. Ularni bir-biridan ajratib turuvchi belgi bo'ladi.
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

19-20 dars

Darsning mavzusi: Harakatli o'yinlar. a) Saf mashqlari; b) «Uzoqroqqa otib vaqtdan yutish», «Charxpalak», «Kim uzoqqa otadi» harakatli o'yinlari; v) 60 metr ga yugurishni takomillashtirish.

Darsning maqsadi: Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana:

Sinf: 3-a-b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	3. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	3. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	«Uzoqroqqa otib vaqtdan yutish» O'yinchilar ikki jamoa (masalan, «Ko'klar» va «Qizillar»)ga bo'linadilar. Ularning har birida yuguruvchilar va otuvchilar bo'ladi. Otuvchilar ja- moasining rangiga mos keladigan qum to'ldiril- gan qopchalar beriladi (170-rasm). O'yinchilar maydonda belgilangan start chizi- g'iga joylashadilar. O'qituvchining buyrug'idan keyin otuvchilar qopchalarni iloji boricha uzoqqa otishga harakat qiladilar. Yuguruvchilar esa ran- gi o'z jamoasiga mos qopchalardan birini olib, start chizig'iga tezlik bilan qaytib kelishga harakat qiladilar. Qaysi jamoaning yuguruvchilari qopchalar bilan start chizig'iga oldin yetib kelsa, shu jamoaga bir ochko beriladi. Shundan so'ng yuguruvchilar otuvchilarning, otuvchilar esa yugu- ruvchilarning joylariga turadilar. O'yin 8 - 1 0 marta takrorlanadi. Ko'proq ochko yig'gari jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.	8-6 marta 10 daq	O'yinchilar ikki jamoa (masalan, «Ko'klar» va «Qizillar»)ga bo'linadilar. O'yin 8 - 1 0 marta takrorlanadi.
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

21-22 dars

Mavzu: Voleybol. Harakatli o'yinlar. a) URMni mustahkaml ravishda bajarish; b) „Kim mergan“, „Qurbaqa va laylak“, „Qirq tosh“ harakatli o'yinlari; v) 4x10 makkisimon yugurishni takomillashtirish.,
Darsning maqsadi: 1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.
O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.
Kerakli jixozlar: Bo'r, hushtak, sekundomer. To'plar.
Sana: **Sinf:** 3 a, b-sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
	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 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz 4.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 5.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish 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
Asosiy qism. 25-28 min.			
	„Kim mergan“ o'yini O'yinchilar bir qatarga sat tortib „bir“, „ikki“ deb sanaydilar. O'yinchilar ikkiga ajralib, ikki guruhga saflanadilar. O'yinchilarning oyoqlari uchidan chiziq o'tkaziladi. To'p chiziq oldidan turib otiladi. Guruhdagi har bir o'yinchiga bittadan to'p beriladi. Qator ro'parasiga chiziqdan 6 m nariga har xil rangga bo'yalgan 10 ta g'o'lacha qo'yi-ladi. Har bir g'o'lachaning orasida 1 — 2 qa-dam, guruhlar orasida esa 3 — 4 qadam joy qoldiriladi. Har bir guruhdagilarga g'o'lachalardan bir rangdagisi beriladi. O'yin rahbarning ishorasidan keyin boshlanadi. O'yinchilar to'pni navbatma-navbat, g'o'la-chalarga otadilar. G'o'lachani qaysi guruh o'yin-chisi yiqitsa, uni bir qadam nariga surib qo'yadi. O'yin davomida o'z nishonlarini uzoqqa sura olgan guruh (surilgan nishonlar qadamlab o'lchanadi) g'olib chiqadi.	10-12 daq 10-12 daq	O'yinchilar ikkiga ajralib, ikki guruhga saflanadilar. O'yin davomida o'z nishonlarini uzoqqa sura olgan guruh (surilgan nishonlar qadamlab o'lchanadi) g'olib chiqadi.
Yakunlov qismi 3-5 minut			
	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 minut	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

23-24-dars

Mavzu: Harakatli o'yinlar. a) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; b) “Yugurishli estafeta”, “Co'rtan baliq va baliqlar”, “Tulkilar va na'matak” harakatli o'yinlari; v) 2-2,5 daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.

Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

Kerakli jixozlar: Bo'r, hushtak, sekundomer. To'plar.

Sana: **Sinf:** 3 a, b-sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
	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 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz 4.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 5.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish 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
Asosiy qism. 25-28 min.			
	Yugurish estafetasi O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar. Maydonning bir tomoniga start chizig'i chiziladi. Undan 15 - 20 m nariga orasi 1,5 m dan qilib uchta chambarak qo'yiladi. O'qituvchining buyrug'i berilgach, jamoaning birinchi o'yinchilari startdan yugurib chiqadilar, ro'paralaridagi chambaraklarni aylanib, so'ng o'ng tomondan orqalariga qaytadilar va startda turgan navbatdagi o'yinchilarning kaftlariga qo'llarini tekki- zadilar va o'z joylariga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar ham o'yinni xuddi shu tarzda bajaradilar. O'yin 2 - 3 marta takrorlanadi. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi.	2 - 3 marta	O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar. Yugurishni boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi.
Yakunlov qismi 3-5 minut			
	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf	3-5 minut	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

maydonidan chiqib ketish.		
---------------------------	--	--

25-dars

Mavzu: Harakatli o'yinlar. 3-NAZORAT ISHI (19-24 darslardagi BKM asosida o'tkaziladli)

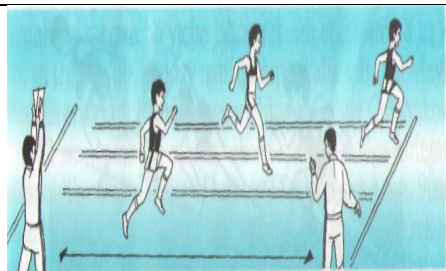
Darsning maqsadi: 4x10 makkisimon yugurishni natijaga topshirish

1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruvida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

Kerakli jixozlar: Bo'r, hushtak, sekundomer. To'plar.

Sana: **Sinf:** 3 a, b-sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
	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 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz 4.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 5.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish 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
Asosiy qism. 25-28 min.			
	<u>Harakatli o'yinlar.</u> 3-NAZORAT ISHI (19-24 darslardagi BKM asosida o'tkaziladli) 1. 4x10 makkisimon yugurishni natijaga topshirish 2. O'yin trenirovkasi.		
Yakunlov qismi 3-5 minut			
	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 minut	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

26-27 dars

Mavzu: Harakatli o'yinlar. a) Buyumsiz URM bajarish; b) "Qurbaqa bilan laylak", "Kun va tun", "Olib qochar" harakatli o'yinlari.

Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruvida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

Kerakli jixozlar: Bo'r, hushtak, sekundomer. To'plar.

Sana: **Sinf:** 3 a, b-sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
	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 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz 4.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish 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
Asosiy qism. 25-28 min.			
	Kun va tun O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Maydon o'rtasiga bir-biridan 1-1,5 m masofada chiziqlar chiziladi, chiziqning ikki tomonida 10-20 m masofa uzoqlikda «uylar» ajratiladi. O'yin- chilar «Kun» va «Tun» jamoalariga bo'linib, markazdagi chiziqlarda saflanadilar. Ular bir-bir- lariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki «uylari»ga qarab saflanishadi (169-a rasm). O'qituvchi to'satdan «Kun!» deb buyruq beradi. Bunda «Tun» jamoasining o'yinchilari o'z «uyi»ga qochishlari, «Kun» jamoasining o'yinchilari esa ularni tutishlari lozim (169- b rasm). Shundan so'ng tutilgan o'yinchilar sanaladi va ular yana jamoasiga qaytib keladilar. Jamoalar yana markazdagi chiziqlarga saflanadilar. O'yin davom ettiriladi. O'qituvchi «Tun!» buyrug'ini ber- ganida «Kun» jamoasining o'yinchilari o'z «uylari»ga qochadilar. O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi.	5-6daq 10-12 daq	O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi.
Yakunlov qismi 3-5 minut			

Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 minut	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.
--	--------------	--

28-29 dars

Darsning mavzusi: Harakatli o'yinlar. a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) "Oq ayiqlar", "To'p kapitanga", "Qal'a himoyasi" harakatli o'yinlari.

Darsning maqsadi: O'quvchilarga "To'p kapitanga", o'yining texnika taktikasi bo'yicha ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: Basketbol to'pi, xushtak, sekundomer.

O'tish joyi: Sport zal.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorg arlik qism: 12-15 minut	4. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.			

Asosiy qism: 25-28 minut	„To'p sardorga" o'yini. Bu o'yin basketbol o'yinini eslatadi. O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. O'yin to'g'ri to'rtburchak maydonda o'tkaziladi. Maydon burchaklariga uchburchak chiziqlar chiziladi. Ularga sardorlar joylashadilar. O'sha joylarga obruch yoki tumbochka qo'yilsa ham bo'ladi. O'yin maydon markazidan boshlanadi. To'p basketbolda-gidek savatga tashlanmaydi, balki sardorga uzatiladi. To'pni egallagan guruh uni yerga tushirmay, sardor qo'lga yetkazib bersa, guruh bir ochkoga ega bo'ladi. 10 daqiqa ichida ko'p ochko to'plagan guruh a'zolari g'olib hisoblanadilar. O'yinda qoidadan tashqari holatda, sherigini turtib yuborgan, raqib guruh o'yinchisining qo'lidan to'pni ataylab urib, tushirib yuborgan, to'p bilan 2 qadamdan ortiq yurgan, qo'pollik qilganlar uchun jarima to'p beriladi. U to'pni tashlaydigan o'yinchi o'z sardoridan 6 metr narida bo'lishi kerak. O'yin shu tarzda davom etaveradi.	2 daq 2 marta 10 daq	O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar. To'pni egallagan guruh uni yerga tushirmay, sardor qo'lga yetkazib bersa, guruh bir ochkoga ega bo'ladi.
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

30-31 dars

Darsning mavzusi: **Harakatli o'yinlar.** a) Saf mashqlarini takrorlash; b) “Qo'I tegdi hisob”, “Charxpalak”, “Insiz quyon” harakatli o'yinlari.

Darsning maqsadi: 1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

Darsning jihozlari: xushtak, sekundomer.

O'tish joyi: Sport zal.

Sana:

Sinf: 3-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
tayyorg arlik qism: 12-15 minut	5. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.

	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beladi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
	„Qo'I tegdi hisob" o'yini. Bu o'yinda bir onaboshi tayinlanadi, uning vazifasi maydon ichida sakrab yurgan bolalardan xohlaganiga qo'lini tekkizishdir. Barcha o'yinchilar maydon ichida erkin, bir oyoqda sakrab-sakrab yuradilar. Sakrayotganlar vaqt-vaqti bilan oyoq almashtirishlari mumkin. Mabodo ular bilan birga sakrab yurgan onaboshining qo'li sakrab yurgan bolalardan bittasiga tegsa bas, u onaboshi bo'ladi. O'yin o'ynaladigan maydon uchun voleybol yoki basketbol maydonchasining yarmi bo'lsa yetarli.	2 marta 10 daq	Sakrayotganlar vaqt-vaqti bilan oyoq almashtirishlari mumkin.
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

32-dars

Darsning mavzusi: Harakatli o'yinlar. 4-NAZORAT ISHI (26-31 darslardagi BKM asosida o'tkaziladi) "Insiz quyon" harakatli o'yinlari.

Darsning maqsadi: O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

Darsning jihozlari: xushtak, sekundomer.

O'tish joyi: Sport zal.

Sana:

Sinf: 3-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	6. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beladi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka	6-8	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga

	tekkizish.	marta	tushamiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
	4-NAZORAT ISHI «Uysiz quyon» o'yini. Ikki bosh-qaruvchidan boshqa o'yinchilar 3-5 kishilik guruhlariga bo'linadilar. Har qaysi guruh a'zolari qo'l ushlab aylana hosil qiladilar. Aylanalar maydonchani har yer, har yerida bir-biridan 3-6 qadam narida bo'ladi. Har qaysi aylana uya hisoblanib, birinchi raqamli o'yinchilar quyon nomini olib, aylana o'rtasida turadilar. Boshqaruvchilardan biri ovchi, ikkinchisi uysiz quyon bo'ladi.	10 min. 5 min. 10 min.	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

33-34 soat

Mavzu: Harakatli o'yinlar. a) URM mustaqil bajarish; b) "To'pli estafeta", "Sakragichli estafeta" harakatli o'yinlari; v) Buyumlar bilan mashq bajarish.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish. chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars jihozi: Sekundamer, bayroqcha, fishka, xushtak va to'plar.

O'tish joyi: stadion

Sana:

Sinf: 3a-b sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatarga saflash.
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlab nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
O'quvchilarni bir qatarga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			

Asosiy qism: 25-28 daqiqa	To'pni yurib olib yurish estafetasi. O'yinchilar teng ikki guruhga bo'linib, o'zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qator-larning ro'parasidan 10 — 15 metr nariga ikkita bayroqcha qo'yiladi. Qatorning boshida turgan o'yinchilarda futbol yoki basketbol to'pi bo'ladi. Rahbarning ishorasidan keyin birinchi o'yinchi to'pni yerga urib-urib, bayroqchaning atrofidan aylanib orqaga qaytib kelib, to'pni ikkinchi o'yinchiga beradi. Ikkinchi o'yinchi ham o'z navbatida shartni bajarib, uchinchi o'yinchiga beradi ra hokazo. Qaysi guruh ana shu vazifani tez, xatosiz bajarsa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.	25-28 daqiqa	O'yinchilar ikkita guruhga bo'linadilar.
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish.

35-36-37 dars

Mavzu: *Gimnastika*. a) Saf mashqlari; b) Gimnastika darslarida o'zini tutish qoidalari; v) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari;d) Yon tomonlarga to'ntarilishlari; e) Bel va kuraklarda turish; f) “Ko'prikeya”.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars turi: Nazariy, amaliy mashg'ulot, aralash dars.

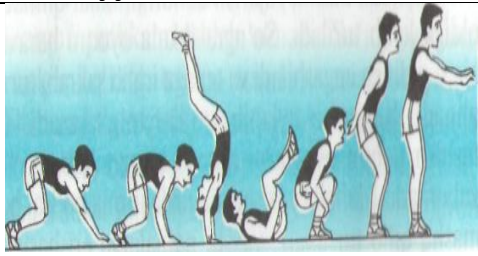
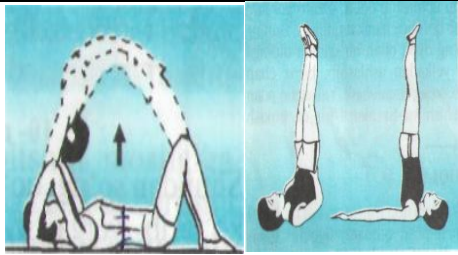
Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va matlar.

O'tish joyi: Sport zal.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga e'tibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga e'tibor berish

	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
O'quvilarini bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– Gimnastika. a) Saf mashqlari; b) Gimnastika darslarida o'zini tutish qoidalari; v) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; d) Yon tomonlarga to'ntarilishlari; e) Bel va kuraklarda turish; f) "Ko'prikcha".	2-4 marta 2-4 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	4. Qayta saflanish 5. Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish 6. O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. 7. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	

38-39 dars

Mavzu: Gimnastika. a) Gimnastika narvonda o'tirib, qo'llarda osilib turish; b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko'tarish; v) Past va baland turniklarda osilish, tortilish mashqlari;d) Qiya qilib qo'yilgan gimnastika o'rindig'ida cho'qqayib o'tirib va tizzada turgan holatda tirmashib chiqish; e) Qiya qo'yilgan gimnastika o'rindig'iga qorinda yotgan holatda tortilishga o'rgatish.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars turi: Nazariy, amaliy mashg'ulot, aralash dars.

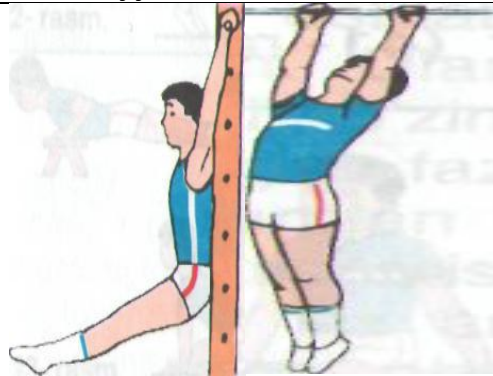
Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va matlar.

O'tish joyi: Sport zal.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2- marta 3- marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvilarini sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 2. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish

	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 2. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	a) Gimnastika narvonda o'tirib, qo'llarda osilib turish; b) Gimnastika narvonida osilib turib, tizzalarni bukib ko'tarish; v) Past va baland turniklarda osilish, tortilish mashqlari; d) Qiya qilib qo'yilgan gimnastika o'rindig'ida cho'qqayib o'tirib va tizzada turgan holatda tirmashib chiqish; e) Qiya qo'yilgan gimnastika o'rindig'iga qorinda yotgan holatda tortilishga o'rgatish.	2-4 marta 2-4 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.

40-41 dars

Darsning mavzusi: Gimnastika. a) URMni Buyumlar bilan bajarish; b) Arqonga yoki uzun tayoqqa erkin usulda tirmashib chiqish; v) Arqonga uch usulda tirmashib chiqish;d) Arqonga oddiy osilib tirmashib chiqish.

Darsning maqsadi: O'quvchilarga To'ldirma to'plar bilan mashq bajarish; b) Gimnastika tayyoqchasi va polda muvozanat saqlash mashqlari. v) Arqonga tirmashib chiqishni.texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

Darsning vazifasi: O'quvchilarga texnika-taktikasini o'rgatish.

Darsning jihozlari: To'ldirma to'plar, Arqon, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 3-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
	7. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar			
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga	8-10	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.

Tayyor garlik qism: 13-15 minut	egiladi, 4-d.h.	marta	
	8. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqacha ma'lumot berish.		
	a) Arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish;	1-2 marta	 25- rasm.
	b) Arqonga uch harakatda tirmashib chiqishni o'rgatish;	1-2 marta	
	v) To'ldirma to'plar bilan mashq bajarish;	1 marta	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

42 dars

Mavzu: Gimnastika. 5-NAZORAT ISHI a) Tayanib sakrash mashqlari; b) Gimnastika "Kazyoli" dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; Natijaga topshirish.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars turi: Nazariy, amaliy mashg'ulot, aralash dars.

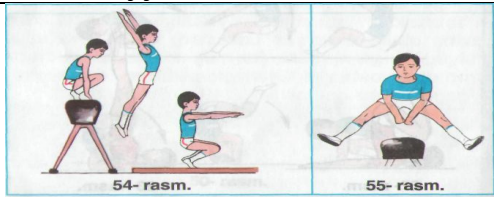
Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va kozyol.

O'tish joyi: Sport zal.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Dars qismla ri	Darsning borishi	Me'yo ri	Uslubiy ko'rsatma
Tayy rlov qism: 12-15 daqiq	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2- marta 3- marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 3. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish

	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 3. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo'llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq 3. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz 4. O'rtaqa tekkizamiz 5. O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga e'tibor berish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	5-NAZORAT ISHI – a) Tayanib sakrash mashqlari; – b) Gimnastika “Kazyoli”dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; Natijaga topshirish	1-3 marta 1-3 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish.	3-5 daqiqa	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

43-44-45 dars

Mavzu Gimnastika. a) Yakkacho'p ustida muvozanat saqlash mashqlari bajarish; b) Yakkacho'pda bir oyoqda, oyoq uchlarida tik turish mashqlari; v) Yakkacho'p ustiga qo'yilgan to'plar ustidan hatlab o'tish; d) Yakkacho'p ustida 180⁰ va 360⁰ burilishlar, yumshoq sakrab tushishlar; e) “Qaldirg'och” hosil qilish. b) Estafetali yugurishlar.

Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

Kerakli jixozlar: Yakkacho'p, arqon, hushtak, bayroqchalar. To'plar

Sana:

Sinf: 3 a-b-sinf

Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.		

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.	2 min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O
1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz.	3 min	O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz	4x4 marta	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	4x4 marta	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	4x4 marta	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	4x4 marta	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4x4 marta	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
	4x4 marta	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz

Asosiy qism. 25-28.

Gimnastika.

a) Yakkacho'p ustida muvozanat saqlash mashqlari bajarish; b) Yakkacho'pda bir oyoqda, oyoq uchlarida tik turish mashqlari; v) Yakkacho'p ustiga qo'yilgan to'plar ustidan hatlab o'tish; d) Yakkacho'p ustida 180⁰ va 360⁰ burilishlar, yumshoq sakrab tushishlar; e) "Qaldirg'och" hosil qilish.	2 marta. 2 marta. 2 marta. 2 marta. 2 marta.	
---	---	--

Yakunlov qismi 3-5 minut

Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.
-------------------------------------	---------	--

46-47 dars

Mavzu: Gimnastika. a) O'ng va chap yonlama yurish mashqlari; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Balandligi 60-70 smli gimnastika "kazyoli" ustiga tayanib sakrab chiqish va yumshoq sakrab tushish; d) Oyoqlarni kerib sakrash; e) Past turnikda bir oyoqda, ikki oyoqda osilib turish.

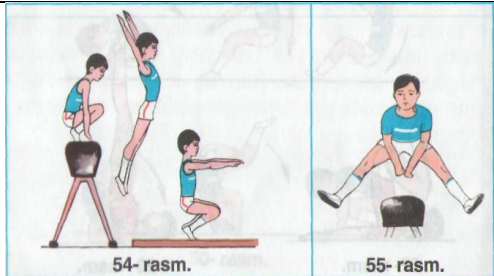
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

Dars turi: Nazariy, amaliy mashg'ulot, aralash dars.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va kazyol. **O'tish joyi:** Sport zal.

Sana: **Sinf:** 3 a.b-sinf

Sana:	Sana: Sana Sana		
Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor ri	Uslubiy ko'rsatma

Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2- marta 3- marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 4. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 4. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	a) O'ng va chap yonlama yurish mashqlari; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Balandligi 60-70 smli gimnastika "kazyoli" ustiga tayanib sakrab chiqish va yumshoq sakrab tushish; d) Oyoqlarni kerib sakrash; e) Past turnikda bir oyoqda, ikki oyoqda osilib turish.	1-3 marta 1-3 marta 1-3 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

48-49 dars

Mavzu: Gimnastika. a) Akrobatika mashqlarini takrorlash; b) Buyumlar bilan mashq bajarish (arg'amchida sakrash, gardishni aylantirish, to'ldirma to'plar bilan); v) Polda va gimnastika o'rindig'ida qo'llarni bukib yozish mashqlari.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

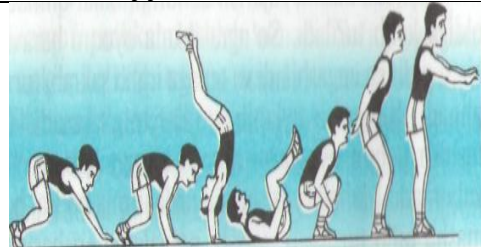
Dars turi: Nazariy, amaliy mashg'ulot, aralash dars.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va turnik. **O'tish joyi:** Sport zal.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Dars qismla	Darsning borishi	Me'yo ri	Uslubiy ko'rsatma
-------------	------------------	----------	-------------------

ri			
Tayyori qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 5. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 5. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3Chap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– <u>Gimnastika.</u> – a) Akrobatika mashqlarini takrorlash; – b) Buyumlar bilan mashq bajarish (arg'amchida sakrash, gardishni aylantirish, to'ldirma to'plar bilan); – v) Polda va gimnastika o'rindig'ida qo'llarni bukib yozish mashqlari.	1-3 marta 1-3 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

50-51 dars

Darsning mavzusi: Gimnastika. a)O'rganilgan mashqlarni takomillashtirish; b) Sport zalida 5 to'siqlardan o'tish mashqlari.

Darsning maqsadi: O'quvchilarga To'ldirma to'plar bilan mashq bajarish; Yakkacho'p ustida muvozanat saqlab yurish; texnika taktikasi bo'yicha ma'lumot berish.

Darsning vazifasi: O'quvchilarga texnika-taktikasini o'rgatish.

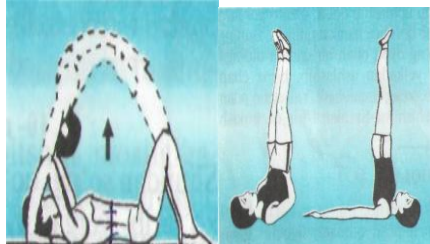
Darsning jihozlari: To'ldirma to'plar, Yakkacho'p, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 3-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
	8. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.

Tayyor garlik qism: 13-15 minut	Nazariy ma'lumot.		
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqacha ma'lumot berish.		
	a) Polda va yakkacho'pda muvozanat saqlash;	1-2 marta	
	b) Yakkacho'p ustida muvozanat saqlab yurish;	1-2 marta	
	d) Bel va kuraklarda turish; e) "Ko'prikcha".	1-2 marta	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	

52 dars

Darsning mavzusi: Gimnastika. 6-NAZORAT ISHI Oddly va aralash osilish usullari: tik turgan holda osilish cho'qqaygan holda osilish

Darsning maqsadi: O'quvchilarga To'ldirma to'plar bilan mashq bajarish; texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

Darsning vazifasi: O'quvchilarga texnika-taktikasini o'rgatish.

Darsning jihozlari: To'ldirma to'plar, turnik, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 3-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
	9. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi,	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini

Tayyor garlik qism: 13-15 minut	yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.		aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	10. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqacha ma'lumot berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	6-NAZORAT ISHI Oddly va aralash osilish usullari: tik turgan holda osilish cho'qqaygan holda osilish	1-2 marta	
	Quvnoq o'yin.	10 daq	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

53-54 dars

Mavzu Harakatli o'yinlar. a) "Yashiringanni topish", "Bekinmachoq", "To'p tashlash" "Jambul" harakatli o'yinlari.

Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

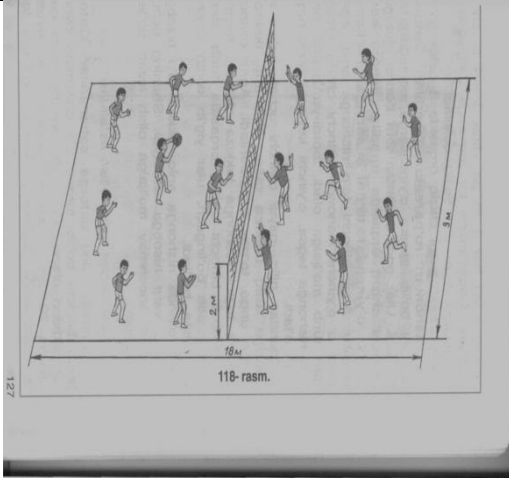
Sana:

Sinf: 3 a-b-sinf

Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.		

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 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	2 min. 3 min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish 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
--	---	---

Asosiy qism. 25-28.

„To'p tashlash" o'yini O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, voleybol maydonchasining ikki tomonida turadilar. Guruhlar o'rtasidan balandligi 2 m qilib voleybol to'ri yoki arqon tortiladi. Har bir guruhda bittadan voleybol to'pi bo'ladi. Bunda o'yinchi- larning vazifasi to'pni raqib tomoniga o'tkazish- dir. Har bir guruh o'zidagi to'pni raqibi maydoni- ga bir vaqtda uzatishga harakat qiladi. To'p bilan butun maydon bo'ylab chopishga ruxsat etiladi. To'pni urib qaytarish ham, bir-biriga uza- tish ham mumkin. To'p yerga tushishi ham mumkin. Mabodo, tashlangan to'p raqib maydo- nida maydondan tashqariga chiqib ketsa yoki to'r tagidan o'tib ketsa, shu guruh yutqazgan hisoblanadi. Yutgan guruhga bir ochko beriladi. O'yin bir guruh 15 ochko to'plaguncha davom etadi (118-rasm).	10 min. 5 min. 10 min.	
---	------------------------------	--

Yakunlov qismi 3-5 minut

Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.
-------------------------------------	---------	--

55 dars

Mavzu: Yengil atletika. a) Qisqa masofaga yugurishni takrorlash; b) 4x10 metrga makkisimon yugurish
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

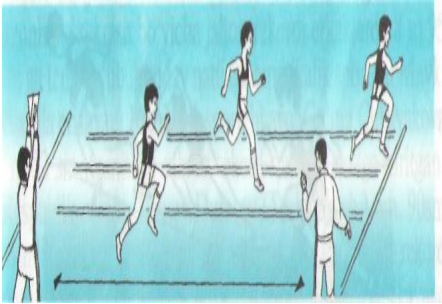
Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
	10. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga»	4-6	Oyoq harakatlarini nazorat qilish

Tayyor garlik qism: 12-15 minut	burilishlar.	marta	
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Yengil atletika.</u> a) Qisqa masofaga yugurishni takrorlash; b) 4x10 metrga makkisimon yugurish Quvnoq o'yin.	2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. 
Yakuniy qism: 3- 5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

56-57 dars

Mavzu: Yengil atletika a) Saf mashqlarini takomillashtirish; b) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish, uchish, qo'nish fazalari texnikasini o'rgatish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mehnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

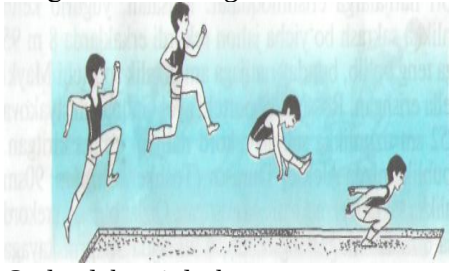
Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .metr.

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
	11. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.

Tayyor garlik qism: 12-15 minut	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	1.Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini urgatish: xar bir uchinchisida yurish, turtinchi kadamdan sung bukilgan kullarni yukoriga kutarish va katta amplituda buylab siltanuvchi oyokni tezda xarakatlantirish kerak. Dastlab tanani tayanch nuqtadan ajratmasdan yoki kutarmasdan sungra erkin xolatda yukoriga sakrash 2-3 x 15x20 metrga.xuddi shuning uzi, lekin depsinuvchi oyok kafti yuzini siltanuvchi oyokni dumbasiga kuyib keyin siltanuvchi oyoqqa qo'nish. 7-8 marta takrorlanadi; -yugurib kelish masofasini aniqlash va yugurish -depsinish qoidasi -uchish qoidasi -qo'nish qoidasi 2. Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash.	2-marta 2-marta 2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. To'g'ri nafas olishga e'tibor berish.  Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda Uchish vaqtida oyoqlarni oldinga cho'zish
Yakuniy qism: 3- 5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

58 dars

Mavzu: Yengil atletika NAZORAT ISHI-7 Turgan joydan uzunlikka sakrash;

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mehnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

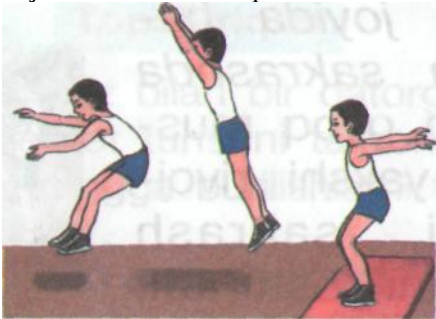
Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .metr.

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
	12. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.

Tayyor garlik qism: 12-15 minut	Nazariy ma'lumot.		
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	1. <u>NAZORAT ISHI-7</u> 1. Turgan joydan uzunlikka sakrash; Natijaga topshirish. 2. Quvnoq o'yin.	2-marta 10-15 daq	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. 
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

59-60-61 dars

Mavzu: Harakatli o'yinlar. "Uzoqroqqa otib vaqtdan yutish", "Kosmonavtlar" harakatli o'yinlari.

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

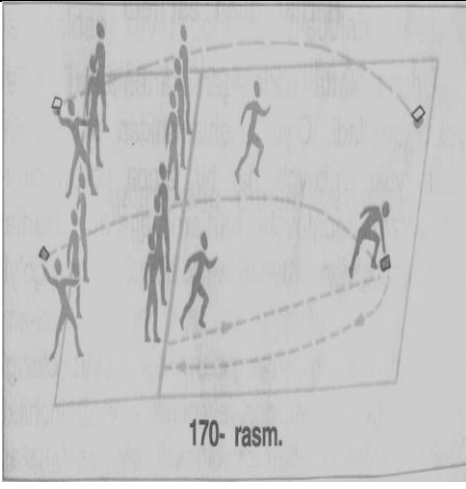
Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
	13. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.

Tayyor garlik qism: 12-15 minut	Nazariy ma'lumot.		
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	Uzoqroqqa otib vaqtdan yutish O'yinchilar ikki jamoa (masalan, «Ko'klar» va «Qizillar»)ga bo'linadilar. Ularning har birida yuguruvchilar va otuvchilar bo'ladi. Otuvchilar ja- moasining rangiga mos keladigan qum to'ldiril- gan qopchalar beriladi (170-rasm). O'yinchilar maydonda belgilangan start chizi- g'iga joylashadilar. O'qituvchining buyrug'idan keyin otuvchilar qopchalarni iloji boricha uzoqqa otishga harakat qiladilar. Yuguruvchilar esa ran- gi o'z jamoasiga mos qopchalardan birini olib, start chizig'iga tezlik bilan qaytib kelishga harakat qiladilar. Qaysi jamoaning yuguruvchilari qopchalar bilan start chizig'iga oldin yetib kelsa, shu jamoaga bir ochko beriladi. Shundan so'ng yuguruvchilar otuvchilarning, otuvchilar esa yugu- ruvchilarning joylariga turadilar. O'yin 8 - 1 0 marta takrorlanadi. Ko'proq ochko yig'gari jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.	8 - 1 0 marta 2-marta	 170- rasm.
Yakuniy qism: 3- 5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

62-63 dars

Mavzu: Yengil atletika a) Yugurib kelib "xatlab o'tish" usulida sakrash va to'siqlardan sakrab o'tish mashqlarini bajarish; b) Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish; v) Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash.

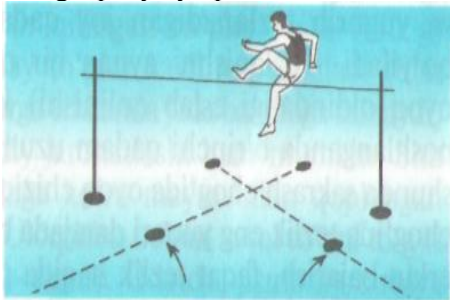
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .metr.

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	14. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	1. 1-yugurib kelib balandlikka « qaychi » usulida sakrash texnikasini urgatish: - tovondan birga oyok kaftiga turish uchun siltanuvchi oyokni bukib tagiga kuyish; - tezda xarakatlanib tos suyagini oldinga-ko'kriga chikarish; - tizzani bukib siltanuvchi oyokni oldinga chikarish va oyok kafti izining old tomonini kuchli bukish. Siltanuvchi oyokni va kulni tirsakdan bukib yukoriga kutarish. 7-8 marta takrorlash. 2. Turgan joydan uzunlikka sakrash;	2-marta 2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda 
	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

64 dars

Mavzu: Yengil atletika a) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish; b) Kross tayyorgarlik; v. **Maqsad:** O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

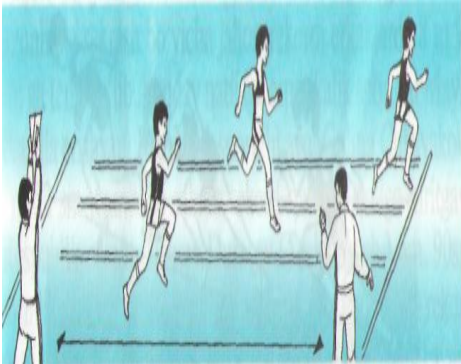
Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .tennis to'p.

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
---------	------------------	--------	-------------------

Tayyor garlik qism: 12-15 minut	15. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Yengil atletika</u> a) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish; b) Kross tayorgarlik; v) O'yin trenirovkasi.	3-4marta	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

65 dars

Mavzu: Yengil atletika NAZORAT ISHI-7 Turgan joydan uzunlikka sakrash;

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .metr.

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
---------	------------------	--------	-------------------

Tayyor garlik qism: 12-15 minut	16. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	3. <u>NAZORAT ISHI-7</u> 1. Turgan joydan uzunlikka sakrash; Natijaga topshirish. 4. Quvnoq o'yin.	2-marta 10-15 daq	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. 
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

66 dars

Mavzu: Harakatli o'yinlar. “Doiradan doiraga”, “Topishmoq” harakatli o'yinlari

Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .metr.

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana:

Sinf: 3 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
---------	------------------	--------	-------------------

Tayyor garlik qism: 12-15 minut	17. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	Doiradan doiraga O'yinchilar bir necha guruhlariga bo'linadilar va start chizig'i oldiga saflanadilar. Har bir guruh oldida start chizig'idan finishgacha diametri 25- 30 sm bo'lgan 10-12 ta doira chiziladi. O'yinboshining buyrug'i bilan birinchi turgan o'yinchilar doiradan doiraga sakray boshlaydilar va finishga yetgach, orqaga yugurib qaytadilar. Birinchi bo'lib yugurib kelganlar guruhiga bir ochko beriladi. O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi, ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib hisob- lanadi.	2-marta 10-15 daq	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. O'yin bir necha marta takror- langanidan keyin ochkolar hisoblab chiqiladi
	Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

67-68 dars

Mavzu **Harakatli o'yinlar**. a) Kun va tun b) Ikki tomonlama o'yin.

Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana:

Sinf: 3 a-b-sinf

	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik koʻrsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
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 qoʻllar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni oʻng yonga aylantiramiz. 2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qoʻllar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4oʻng yonga egilamiz 4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X 5.D.X- qoʻllar belda 1-4 belni oʻng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz 6.D.X-qoʻllar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2 min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O	
	3 min	Oʻnga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish	
	4x4 marta	Boshni oʻrtacha tezlikda aylantiramiz	
	4x4 marta	Tizzalarni bukmasdan oʻrtacha tezlikda aylantiramiz	
	4x4 marta	Mashqlar toʻliq va anik bajarilishi kerak	
	4x4 marta	Tizzalar bukmaslik va mashq toʻliq bajarilishi zarur	
	4x4 marta	Oʻrtacha tezlikda bajarilishi kerak	
	4x4 marta	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz	
	Asosiy qism. 25-28.		
	Kun va tun O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Maydon o'rtasiga bir-biridan 1-1,5 m masofada chiziqlar chiziladi, chiziqning ikki tomonida 10- 20 m masofa uzoqlikda «uyalar» ajratiladi. O'yin- chilar «Kun» va «Tun» jamoalariga bo'linib, markazdagi chiziqlarda saflanadilar. Ular bir-bir- lariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki «uylari»ga qarab saflanishadi (169-a rasm). O'qituvchi to'satdan «Kun!» deb buyruq be- radi. Bunda «Tun» jamoasining o'yinchilari o'z «uyiari»ga qochishiari, «Kun» jamoasining o'yinchilari esa ularni tutishlari lozim (169- b rasm). Shundan so'ng tutilgan o'yinchilar sanaadi va ular yana jamoasiga qaytib keladilar. Jamoalar yana markazdagi chiziqlarga saflanadilar. O'yin davom ettiriladi. O'qituvchi «Tun!» buyrug'ini ber- ganida «Кип» jamoasining o'yinchilari o'z «uylari»ga qochadilar. O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi.	10 min.	Ular bir-bir- lariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki «uylari»ga qarab saflanishadi
	5 min.		
	10 min.	O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi.	
Yakunlov qismi 10 minut			
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	Oʻquvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini koʻrsatib oʻtish,xayrlashish.	