

4-sinf 1- soat

Mavzu: Harakatli o'yinlar. a) Saf mashqlari. Joydan turib harakatlanishdan yurishga o'tish; b) "Raqam bilan chaqirish", "Qirq tosh" harakatli o'yinlarni.

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

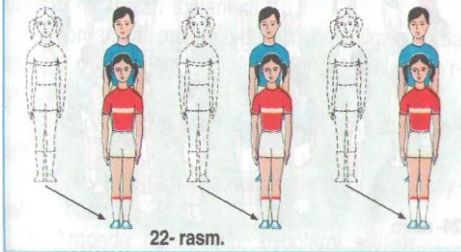
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: 2.09.2014.

Sinf: 4-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 qatorgasafllash.
	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>Harakatli o'yinlar.</u> a) Saf mashqlari. Joydan turib harakatlanishdan yurishga o'tish; b) "Raqam bilan chaqirish", "Qirq tosh" harakatli o'yinlarni.	2-4 marta 2 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.		O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish. 4x10 mokusimon yugurishni mashq qilish.

4-sinf 2- soat

Mavzu: Haraktli o'yinlar. a) Saf mashqlari. Bir qatordan ikki, uch qatorga saflanish; b) “Oq terakmi, ko'k terak?”, harakatli o'yinlarini.

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

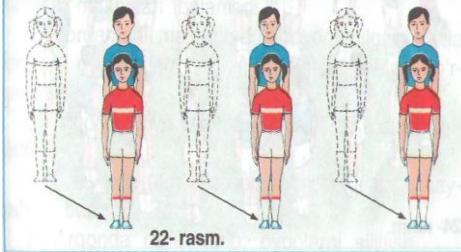
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: 5.09.2014.

Sinf: 4-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 qatorgasafdash.
	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>Harakatli o'yinlar.</u> a) Saf mashqlari. Bir qatordan ikki, uch qatorga saflanish; b) “Oq terakmi, ko'k terak?”, harakatli o'yinlarini.	2-4 marta 2 marta	 22- rasm.
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 eotibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

3-4 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) Saf mashqlari (o'nga, chapga, orqaga burilishlar va o'quvchi bildirgi berishi); b) Past startda turish va startdan chiqish, yugurish mashqlari; v) 30, 60 metr masofalarga yugurish.

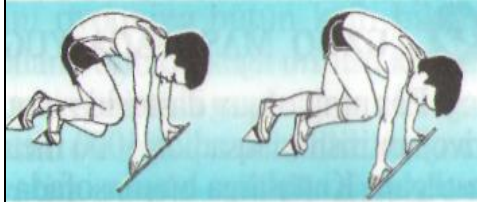
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish. chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: 9-12.09.2014.

Sinf: 4-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 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) Saf mashqlari (o'nga, chapga, orqaga burilishlar va o'quvchi bildirgi berishi); b) Past startda turish va startdan chiqish, yugurish mashqlari; v) 30, 60 metr masofalarga yugurish.. Quvnoq o'yin.	10-15 daq 7-8 daq	 O'quvchilar teng ikki jamoaga bo'linadi
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.

5-6 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) Saf mashqlari (harakatlangan holda bir qatordan ikki, to'rt qatorga bo'linishlar); b) Buyumsiz bajariladigan mashqlar; v) URM majmuasini mustaqil bajarish; d) Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish; e) Kichik to'pni nishonga otish; f) 200 metr masofaga o'rta tezlikda yugurish.

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

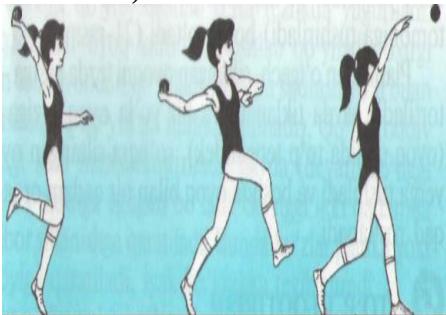
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: 16-19.09.2014.

Sinf: 4-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, 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	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 <u>uloktirish yunalishiga karatiladi.</u> 2. ikki tomonlama o'yin.	3-4marta	Yuugurib kelib chiziqni bosmasdan uloqtirish. Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). 
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumat berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga eotibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

7-8 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) Saf mashqlari (turli xil saf bilan yurish mashqlari); b) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashning fazalarini o'rgatish; d) Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash; e) 4x10 metrda mokkisimon yugurish.

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

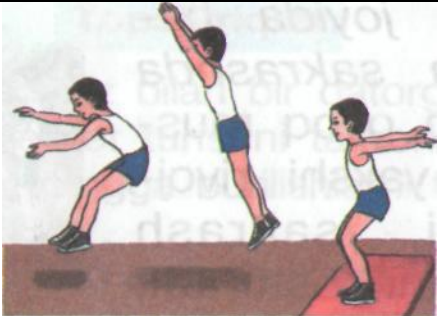
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: 23-26.09.2014.

Sinf: 4-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	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,	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> a) Saf mashqlari (turli xil saf bilan yurish mashqlari); b) Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashning fazalarini o'rgatish; d) Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirishni takrorlash; e) 4x10 metrda mokkisimon yugurish.	3-4marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	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.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish.

9 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) Yuqori startda turish va yugurish texnikasini o'rgatish; b) Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish; v) Aylana bo'ylab estafetali yugurish.

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

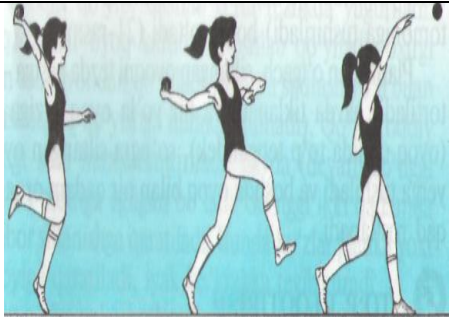
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: stadion

Sana: 30.09.2014.

Sinf 4-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 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	<u>Yengil atletika.</u> a) Yuqori startda turish va yugurish texnikasini o'rgatish; b) Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish; v) Aylana bo'ylab estafetali yugurish.	2marta 2marta	
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 mokusimon yugurishni mashq qilish.

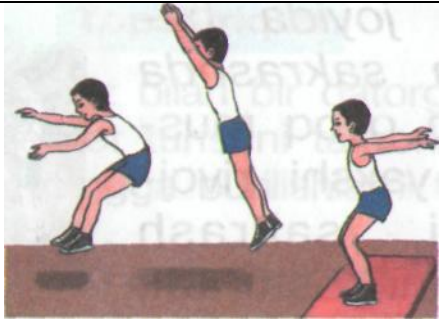
Mavzu: Yengil atletika. 1-NAZORAT ISHI

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:** 3.10.2014**Sinf:** 4-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.		
<u>Yengil atletika. 1-NAZORAT ISHI</u> Turgan joydan uzunlikka sakrash natijaga topshirish;	5-8 min. 5-8 min. 10-15 daq	
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

11-12 soat

Mavzu: Harakatli o'yinlar. a) Maxsus sakrash mashqlari; b) “Kim chaqqon?”, “Olib qochar”, harakatli o'yinlari; v) 3-4 daqiqa davomida yurish bilan almashlab 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: 7-10.10.2014

Sinf: 4-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	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.		
«Kim chaqqon» O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, o'zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qatorlar oldidan start chizig'i o'tkaziladi. Bu chiziqdan 12—15 metr nariga to'p qo'yiladi. Birinchi turgan o'yinchilarning qo'llarida raketka va bittadan stol tennisining to'pi bo'ladi. Rahbarning ishorasidan keyin, birinchi turgan o'yinchilar raketka bilan to'pni urib-urib marragacha boradilar. Shundan so'ng orqaga qaytib, raketka va to'pni keyingi o'yinchiga beradilar. Ikkinchi o'yinchilar esa uchinchilariga va hokazo. Bu ishni xatosiz, tez va aniq bajargan guruh yutgan hisoblanadi. Agar o'yinchi raketka ustidan to'pni tushirib yuborsa, uni qayta olib, o'yinni to'pni tushirib yuborgan joydan davom ettiradi.	5-8 min. 5-8 min. 10-15 daq	O'yinchilarni teng ikki jamoaga bo'lish.
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, xayrlashish.

13- dars

Darsning mavzusi: Futbol. a) Futbol o'yini mashg'ulotlari jarayonida xavfsizlik qoidalarini; b) O'yinchilarni maydonda joylashishi va to'psiz harakatlanish mashqlarini bajarish;

Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalarini xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: 14.10

Sinf: 4-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>Futbol.</u> a) Futbol o'yini mashg'ulotlari jarayonida xavfsizlik qoidalarini; b) O'yinchilarni maydonda joylashishi va to'psiz harakatlanish mashqlarini bajarish;	4-6 marta	
	Quvnoq o'yini.	1 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.

14-15 dars

Darsning mavzusi: Futbol. a) Harkatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining tag qismi bilan to'xtatish; b) Oyoqda to'p bilan janglyor qilish; v) Haraktsiz to'pga zarba berish texnik usullarini bajarish; d) To'pni olib yurish mashqlari;

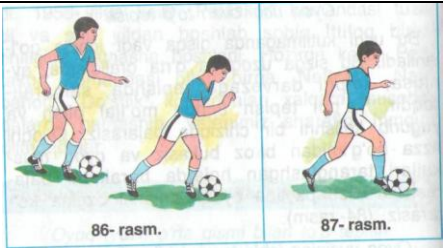
Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalarini xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: 17-21.10.2014.

Sinf: 4-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.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Futbol.</u> a) Harkatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining tag qismi bilan to'xtatish; b) Oyoqda to'p bilan janglyor qilish; v) Haraktsiz to'pga zarba berish texnik usullarini bajarish; d) To'pni olib yurish mashqlari;	4-6 marta 1 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.

16-17 dars

Darsning mavzusi: **Futbol.** a) To'psiz bajariladigan maxsus mashqlar; b) To'pni oyoq yuzasining ichki qismi bilan tepish; v) To'pni harakatlanib oyoq yuzasining o'rtasi bilan olib yurish;

Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalarini xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: 24-28.10.2014.

Sinf: 4-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.
	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 beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Futbol.</u> a) To'psiz bajariladigan maxsus mashqlar; b) To'pni oyoq yuzasining ichki qismi bilan tepish; v) To'pni harakatlanib oyoq yuzasining o'rtasi bilan olib yurish;	4-6 marta 1 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.

18 dars

Darsning mavzusi: Futbol. 2-NAZORAT ISHI Darvozabon o'yin texnikasi; Ikki tomonlama o'yin.

Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalari xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: 31.10.2014.

Sinf: 4-a-b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik 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.
	4. 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>Futbol</u> . Darvozabon o'yin texnikasi; Ikki tomonlama o'yin.	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.

19-20 soat

Mavzu: Harakatli o'yinlar. a) Buyumlarsis mashqlar bajarish; b) „To'p o'rtadagi o'yinchiga" “To'xtamasdan qidir”, “Otib qochar”, “Sehrli kataklar” harakatli o'yinlari;

Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida 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: 11-14.11.2014

Sinf: 4-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- 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 epchillik malakasi hosil qilinadi. Zal yoki maydonchanning 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'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

21-22 dars

Mavzu: Voleybol. a) Maydonda o'yinchilarning joylashishi va harakatlanish tartibi; b) To'pni to'rdan oshirib uzatish dastlabki holatini to'psiz bajarish; v) To'pni to'rdan oshirib uzatishni to'p bilan bajarish; d) To'pni barmoq uchlarida yuqoridan qabul qilish va uzatish.

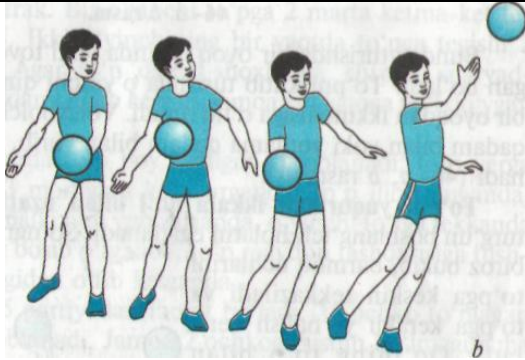
Darsning maqsadi: 1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: 18-21.11.2014.

Sinf: 4 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>Voleybol.</u> a) Maydonda o'yinchilarning joylashishi va harakatlanish tartibi; b) To'pni to'rdan oshirib uzatish dastlabki holatini to'psiz bajarish; v) To'pni to'rdan oshirib uzatishni to'p bilan bajarish; d) To'pni barmoq uchlarida yuqoridan qabul qilish va uzatish.	5-6daq 5-6daq 5-6daq 5-6daq	
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: Voleybol. a) Yurish, yugurish va yengil sakrash mashqlari; b) Juftlikda to'pni bir-biriga oshirish mashqlari; v) Ikki qo'lda devorga otib o'ynash; d) To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish va uzatish.

Darsning maqsadi:

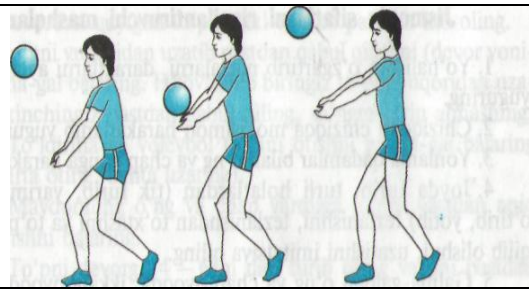
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: 25-28.11.2014.

Sinf: 4 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>Voleybol.</u> a) Yurish, yugurish va yengil sakrash mashqlari; b) Juftlikda to'pni bir-biriga oshirish mashqlari; v) Ikki qo'lda devorga otib o'ynash; d) To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish va uzatish.	5-6daq 5-6daq 5-6daq 5-6daq	
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.

25-dars

Mavzu: Voleybol. a) To'pni bir–biriga yuqoridan oshirishlar; b) To'pni pastdan oshirishlar; v) Ikki tomonlama o'yin.

Darsning maqsadi:

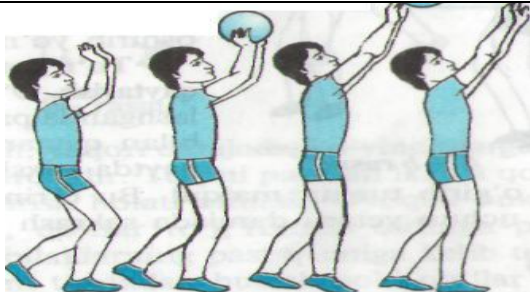
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: 2.12.2014.

Sinf: 4 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>Voleybol.</u>	a) To'pni bir–biriga yuqoridan oshirishlar; b) To'pni pastdan oshirishlar; v) Ikki tomonlama o'yin.	5-6daq 5-6daq 5-6daq	
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.

26 dars

Mavzu: Voleybol. 3-NAZORAT ISNI a) To'siq qo'yish. b) Ikki tomonlama o'yin.

Darsning maqsadi:

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

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: 5.12.2014.

Sinf: 4 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	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.			
<u>Voleybol.</u> 3-NAZORAT ISNI a) To'siq qo'yish. b) Ikki tomonlama o'yin.		5-6daq 10-12daq	
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.

27-28 dars

Darsning mavzusi: Basketbol. a) O'yinchilar maydonda joylashish va harakatlanish tartibi; b) Basketbol to'pini ushlash, ko'krakdan ikki qo'llab uzatish va qabul qilib olishni o'rgatish; v) To'pni yerga urib haraktlanib yurish; d) Basketbol to'pini bir chiziqdan urib yurish; e) Yo'nalishini o'zgartirish bilan basketbol to'pini olib yurish; f) Yugurish, sakrash, to'xtash usul mashqlari.

Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha ma'lumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: 9-12.12.2014.

Sinf: 4 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.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 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.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
	a) O'yinchilar maydonda joylashish va harakatlanish tartibi;	2 daq	
	b) Basketbol to'pini ushlash, ko'krakdan ikki qo'llab uzatish va qabul qilib olishni o'rgatish;	2 marta	
	v) To'pni yerga urib haraktlanib yurish; d) Basketbol to'pini bir chiziqdan urib yurish;	10 daq	
Yakuni y 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.

29-30 dars

Darsning mavzusi: Basketbol. a) Turgan joydan basketbol to'pini ikki qo'llab ko'krakdan savatga tashlash; b) Basketbol to'pini olib yurish bilan halqaga tashlash; v) To'pni shitning turli taraflaridan turib savatga tashlash; d) To'pni harakatda sherigiga uzatish mashqlari; e) "Sakkizlik" usuli.

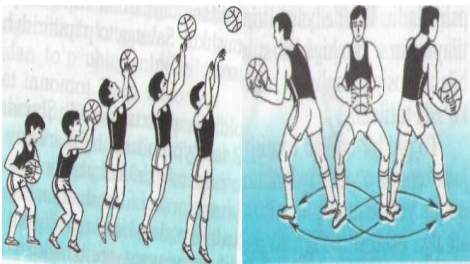
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: 16-19.12.2014.

Sinf: 4-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
tayyorg arlik 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.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
	a) Turgan joydan basketbol to'pini ikki qo'llab ko'krakdan savatga tashlash;	2 marta	
	b) Basketbol to'pini olib yurish bilan halqaga tashlash;	2 marta	
	v) To'pni shitning turli taraflaridan turib savatga tashlash; d) To'pni harakatda sherigiga uzatish mashqlari; e) "Sakkizlik" usuli.	10 daq	
Yakuni y 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.

31-dars

Darsning mavzusi: Basketbol. a) Basketbol to'pini ko'krakdan halqaga tashlash (3,5 metr);b) Hujumda va himoyada harakatlanish texnikasi; v) Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini.

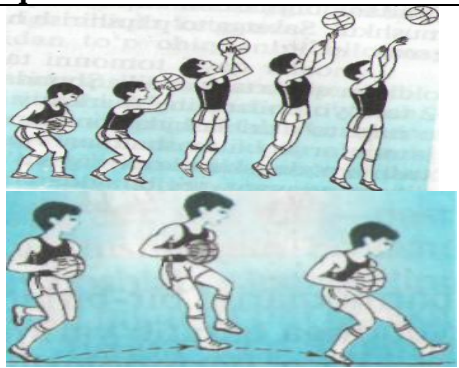
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: 23.12.2014.

Sinf: 4-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	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.	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.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
	Basketbol. a) Basketbol to'pini ko'krakdan halqaga tashlash (3,5 metr); b) Hujumda va himoyada harakatlanish texnikasi; v) Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini.	2 marta 2 marta 2 marta	
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.

32-dars

Darsning mavzusi: Basketbol. 4-NAZORAT ISHI a) Joydan turib to'pni yaqin va o'rta masofadan savatga tashlash; b) Uch qadam tashlab to'pni savatga tashlash; v) Jarima chizig'i va tashqaridan to'pni halqaga tashlash.

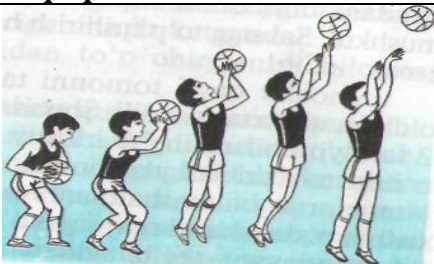
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: 26.12.2014.

Sinf: 4-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
tayyorg arlik qism: 12-15 minut	8. 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.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 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.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	4-NAZORAT ISHI Natijaga tashlash 5-imkoniyatdan. Bu usul hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali bo'lib hisoblanadi. Uni barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan bajarish mumkin	2 marta 2 marta	
	2. Quvnoq o'yin.	10 daq	
Yakuni y 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.

33-34 soat

Mavzu: Harakatli o'yinlar. a) „To'p sardorga 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, fishka, xushtak va to'plar.

O'tish joyi: stadion

Sana: 13-16.01.2015.

Sinf: 4-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. - 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.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	„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.	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 dars

Mavzu: Gimnastika. a) Saf mashqlari; b) Tayanib o'tirish va turish mashqlari; v) Yurish va yugurish mashqlari.

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

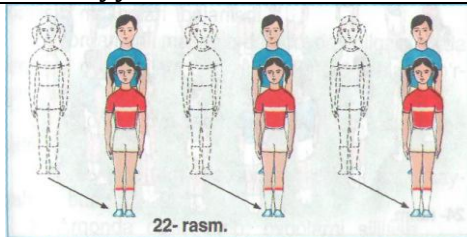
Dars turi: Nazariy, amaliy mashg'ulot, aralash dars.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va matlar.

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: 20.01.2015.

Sinf: 4 a.b-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yo ri	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorl ov 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. 1. 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 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.
	D.h. qo'llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq 3. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz O'rta tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– <u>Gimnastika.</u> – a) Saf mashqlari; – b) Tayanib o'tirish va turish mashqlari; – v) Yurish va yugurish mashqlari.	2-4 marta 2-4 marta	 22- rasm.
Yakuni y qism: 3-5 daqiqa	5. Qayta saflanish 6. Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish 7. O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. 8. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	

36-37 dars

Mavzu: Gimnastika. a) Buyumlar bilan URM bajarish; b) Ikki marta oldinga, orqaga umboloq oshish; v) Belda va kurakda turish mashqlari; d) “Ko’prik” hosil qilish.

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

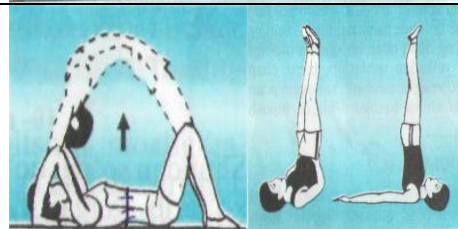
Dars turi: Nazariy, amaliy mashg’ulot, aralash dars.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va matlar.

O’tish joyi: Sport zal.

Sana: 23-27.01.2015.

Sinf: 4 a.b-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me’yo 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. 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.
	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, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 4. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz O’rtaga tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish.
O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– <u>Gimnastika.</u> – a) Buyumlar bilan URM bajarish; – b) Ikki marta oldinga, orqaga umboloq oshish; – v) Belda va kurakda turish mashqlari; – d) “Ko’prik” hosil qilish.	2-4 marta 2-4 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	9. Qayta saflanish 10. Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish 11. O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma’lumot berish, ularni baholash. 12. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	

38-dars

Mavzu: Gimnastika. a) Saf mashqlari bir qatordan ikki qatorga saflanish; b) Buyumsiz URM bajarish; v) Gimnastikada o'z-o'zini himoya qilish mashqlari.

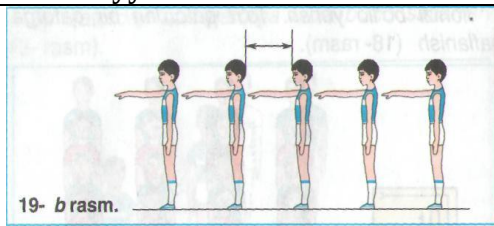
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

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

Sana: 30.01.2015.

Sinf: 4 a.b-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yorlari	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. 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 5. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz 6. O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	- <u>Gimnastika.</u> - a) Saf mashqlari bir qatordan ikki qatorga saflanish; - b) Buyumsiz URM bajarish; - v) Gimnastikada o'z-o'zini imoya qilish 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

39-40 dars

Darsning mavzusi: Gimnastika. a) Arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish; b) Arqonga uch harakatda tirmashib chiqishni o'rgatish; v) To'ldirma to'plar bilan mashq bajarish; d) Gimnastika tayyoqchasi va polda muvozanat saqlash mashqlari.

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.

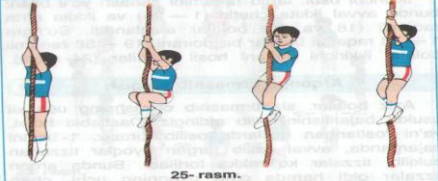
Darsning vazifasi: O'quvchilarga texnika-taktikasini o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: 3-6.02.2015

Sinf: 4-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	9. 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 egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	13. 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.

41 dars

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

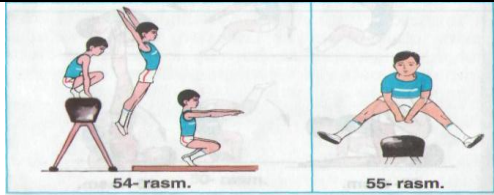
Maqsad: O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

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

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va kozyol. **O’tish joyi:** Sport zal.

Sana: 10.02.2015.

Sinf: 4 a.b-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me’yori	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.
	D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq 7. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 8. O’rtaga tekkizamiz 9. 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

42-43 dars

Mavzu Harakatli o'yinlar. a) „Yugurish estafetasi" harakatli o'yinlari;
b) Estafetali yugurishlar.

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. To'plar

Sana: 13-17.02.2015.

Sinf: 4 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 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.		
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. Estafetali yugurishlar.	15 min. 10 min.	O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar.
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

44-45 dars

Mavzu: Gimnastika. a) Turgan joyda va harakatda saf mashqlarini bajarish; b) Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish; v) Aralash osilish va tayanishda tirmashib chiqish mashqlari;

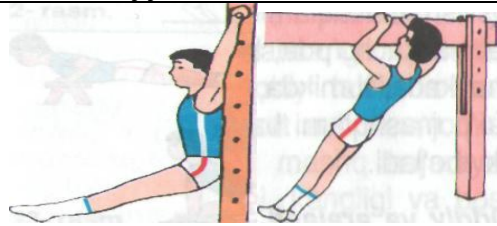
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

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

Sana: 20-24.02.2015.

Sinf: 4 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'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.
	D.h. qo'llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq 10. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz O'rta tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	a) Turgan joyda va harakatda saf mashqlarini bajarish; b) Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish; v) Aralash osilish va tayanishda tirmashib chiqish mashqlari;	1-3 marta 1-3 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

46-47dars

Mavzu: Gimnastika. Baland-past turniklarda osilish, osilib tebranish, qo'llarga tayanib muvozanat saqlash, tortilish va yengil sakrab tushish mashqlarini bajarish.

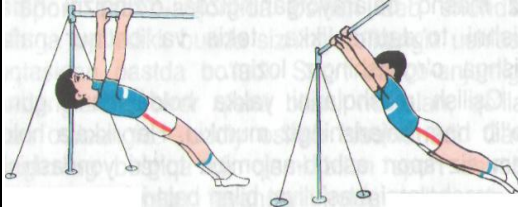
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

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

Sana: 27.02-3.03

Sinf: 4 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'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 6. 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 6. 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> - Baland-past turniklarda osilish, osilib tebranish, qo'llarga tayanib muvozanat saqlash, tortilish va yengil sakrab tushish mashqlarini bajarish.	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

Darsning mavzusi: Gimnastika. a) Polda va yakkacho'pda muvozanat saqlash; b) Yakkacho'p ustida muvozanat saqlab yurish; v) yakkacho'p ustida to'ldirma to'plar ustidan oshib yurish; d) "Qaldirg'och" hosil qilish.

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

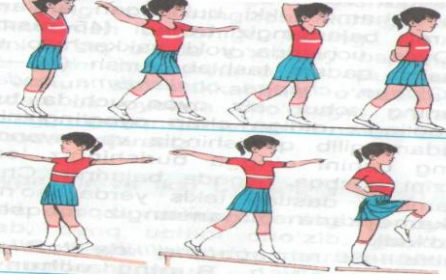
Darsning vazifasi: O'quvchilarga texnika-taktikasini o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: 6-10.03.2015

Sinf: 4-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	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» 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.
	14. 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	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	
	v) yakkacho'p ustida to'ldirma to'plar ustidan oshib yurish;	1 marta	
Yakuni y 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.

50 dars

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

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

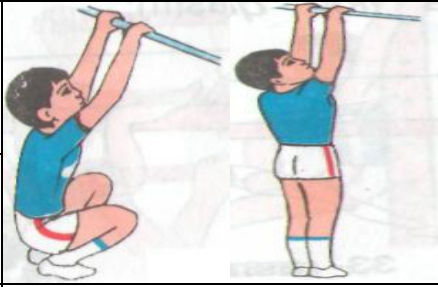
Darsning vazifasi: O'quvchilarga texnika-taktikasini o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: 13.03.2015.

Sinf: 4-a.b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	11. 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 egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	15. 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 ISH Oddly va aralash osilish usullari: tik turgan holda osilish cho'qqaygan holda osilish	1-2 marta	
	Quvnoq o'yin.	10 daq	
Yakuni y 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.

51-52 dars

Mavzu Harakatli o'yinlar. a) «Uysiz quyon» o'yini. harakatli o'yinlari;
b) Estafetali yugurishlar.

Darsning maqsadi:

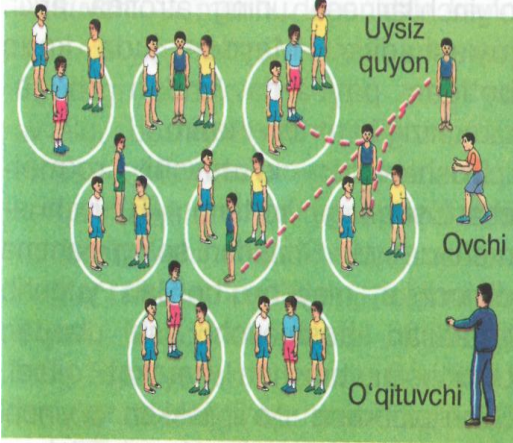
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruvida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: 17-20.03.2015.

Sinf: 4 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 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.		
«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. Estafetali yugurishlar.	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.

53-54-55 dars

Mavzu: Yengil atletika a) Saf mashqlari: bir kishilik qatordan uch kishilik qatorga qayta saflanishni o'rgatish; b) 4x10 metrga makkisimon yugurish; v) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurish deysinish, uchish, qo'nish fazalari texnikasini o'rgatish; d) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash.

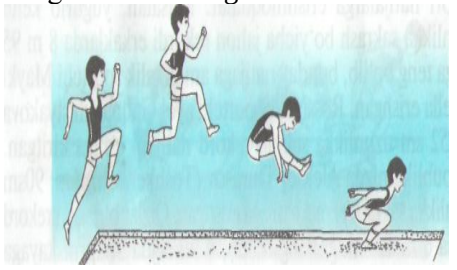
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .metr.

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: 3-7-10.04.2015

Sinf: 4 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	12. 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.
Yakuni y qism: 3-5 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 deysinuvchi oyok kafti yuzini siltanuvchi oyokni dumbasiga kuyib keyin siltanuvchi oyoqqa qo'nish. 7-8 marta takrorlanadi; -yugurib kelish masofasini aniqlash va yugurish -deysinish qoidasi -uchish qoidasi -qo'nish qoidasi 2. 4x10 metrga makkisimon yugurish;	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
Yakuni y 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.

56-57 dars

Mavzu: Yengil atletika a) Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish; b) Yugurib kelib balandlik "xatlab o'tish" usulida sakrash texnika usullari;

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

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

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: 14-17.04.2015.

Sinf: 4 a.b-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	13. 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.		
	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 gavgdani burib, kukrakni uloktirish yunalishiga karatiladi. 2. Yugurib kelib balandlik "xatlab o'tish" usulida sakrash texnika usullari;	3-4marta	Yuugurib kelib chiziqni bosmasdan uloqtirish. Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). 
Yakuni y 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.

58-59 dars

Mavzu: Yengil atletika. a) Uzoq masofaga yugurish; b) Kross tayorgarlik; v) Estafetali yugurish.

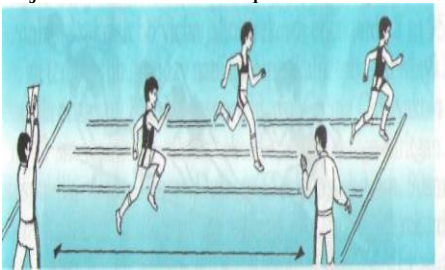
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: 21-24.04.2015.

Sinf: 4 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.
	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; b) Kross tayorgarlik; v) Estafetali yugurish. Quvnoq o'yin.	2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. 
Yakuni y 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.

60-61 dars

Mavzu: Yengil atletika a) Yugurib kelib “xatlab o’tish” usulida sakrash va to’siqlardan sakrab o’tish mashqlarini bajarish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash;

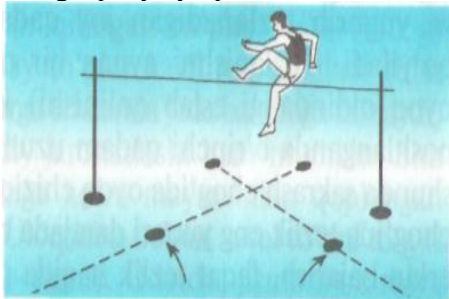
Maqsad: O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mehnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .metr.

O’tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: 28.04-1.05

Sinf: 4 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.
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 urtash: - 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 
Yakuni y 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.

62 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: 5.05.2015.

Sinf: 4 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.		
	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. 
Yakuni y 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.

63- dars

Darsning mavzusi: Futbol. a) To'pni uzatish va qabul qilish texnika usullari; b) Oyoq yuzasining ichki, tashqi, o'rta yuzalari bilan to'pni tepish;

Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalari xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: 8.05.2015.

Sinf: 4-a-b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik 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, 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.
	16. 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.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Futbol.</u> a) To'pni uzatish va qabul qilish texnika usullari; b) Oyoq yuzasining ichki, tashqi, o'rta yuzalari bilan to'pni tepish;	4-6 marta 1 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.

64 dars

Darsning mavzusi: Futbol. a) To'pni uzoqlikka tepish (o'ng va chap oyoqda);

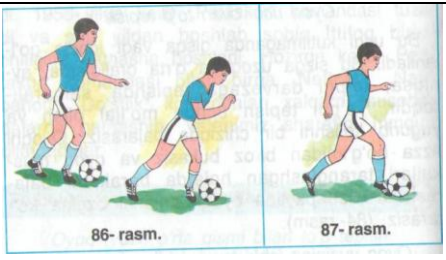
Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalarini hamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: 12.05.2015.

Sinf: 4-a-b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	18. 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.
	17. 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	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 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.
Yakuniy qism: 3-5 minut	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	<u>Futbol.</u> a) To'pni uzoqlikka tepish (o'ng va chap oyoqda); b) Quvnoq o'yin	4-6 marta 10 daq	
	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

Darsning mavzusi: Futbol. a) Pastdan va yuqoridan kelayotgan to'pni to'xtatish; b) To'pni maydon chizig'i (aut, burchak)dan o'yinga kiritish;

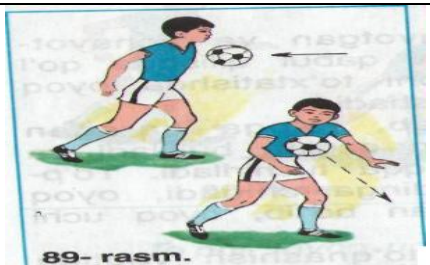
Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalari xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari:, Xushtak, sekunder to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: 15.05.2015.

Sinf: 4-a-b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	19. 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.
	18. 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>Futbol.</u> a) Pastdan va yuqoridan kelayotgan to'pni to'xtatish; b) To'pni maydon chizig'i (aut, burchak)dan o'yinga kiritish; Quvnoq o'yin.	4-6 marta 1 marta 10 daq	
	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.
Yakuniy qism: 3-5 minut			

66 dars

Darsning mavzusi: **Futbol.** a) Juftlikda to'pni boshda bir-biriga oshirish; b) Oyoqda janglyorlik mashqlarini bajarish; v) Darvozabon o'yin texnikasi; d) 800-1000 metr masofaga yugurish.

Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalari xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: 19.05.2015.

Sinf: 4-a-b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	20. 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.
	19. 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	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 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 xaqida tushuncha berish.		
	<u>Futbol.</u> a) Juftlikda to'pni boshda bir-biriga oshirish; b) Oyoqda janglyorlik mashqlarini bajarish; v) Darvozabon o'yin texnikasi; d) 800-1000 metr masofaga yugurish. Ikki tomonlama o'yin.	4-6 marta 1 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.

67 dars

Darsning mavzusi: **Futbol.** a) Yo'nalishni o'zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish; v) Ikki tomonlama mini-futbol o'yini.

Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalarini xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: 22.05.2015.

Sinf: 4-a-b sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	21. 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.
	20. 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	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 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.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Yakuniy qism: 3-5 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Futbol.</u> a) Yo'nalishni o'zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish; b) Ikki tomonlama mini-futbol o'yini.	1 marta 1 marta 10 daq	 109- rasm.
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.

68 dars

Mavzu Futbol. **8-NAZORAT ISHi** a) To'pni to'pni to'siqlar orasidan olib yurish. b) Darvozaga aniq zarba berish; natijaga topshirish v) 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: Boʻr, hushtak, bayroqchalar. Toʻplar

Sana: 23.05.2015.

Sinf: 4 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 kengiligida 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	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 O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
Asosiy qism. 25-28.		
Futbol. 8-AZORAT ISHI a) To'pni to'pni to'siqlar orasidan olib yurish. b) Darvozaga aniq zarba berish; natijaga topshirish v) Ikki tomonlama o'yin.	10 min. 5 min. 10 min.	
Yakunlov qismi 10 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

