

5-sinf 1-2 soat

Mavzu: Haraktli o'yinlar. a) URM majmualarini mustaqil bajarishni o'rgatish; b) Saf mashqlarini takrorlash; v) „To'p sardorga“ „Kuchlilar va chaqqonlar“, „Doiraga tort“, „To'p o'rtaga“ harakatli o'yinlari.

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

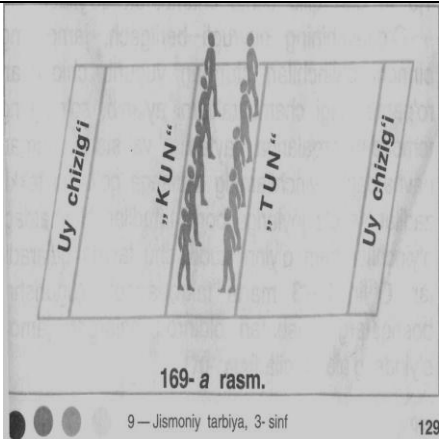
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____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. - Ilonizibo'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 qatarga 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
O'quvchilarni bir qatarga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	Kun va tun O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Maydon o'rtasiga bir-biridan 1-1,5 m masofada chiziqlar chiziladi, chiziqning ikki tomonida 10- 20 m masofa uzoqlikda «uylar» ajratiladi. O'yin- chilar «Kun» va «Tun» jamoalariga bo'linib, markazdagi chiziqlarda saflanadilar. Ular bir-bir- lariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki «uylari»ga qarab saflanishadi (169-a rasm). O'qituvchi to'satdan «Kun!» deb buyruq be- radi. Bunda «Tun» jamoasining o'yinchilari o'z «uyiari»ga qochishiari, «Kun» jamoasining o'yinchilari esa ularni tutishlari lozim (169- b rasm). Shundan so'ng tutilgan o'yinchilar sanaiadi va ular yana jamoasiga qaytib keladilar. Jamoalar yana markazdagi chiziqlarga saflanadilar. O'yin davom ettiriladi. O'qituvchi «Tun!» buyrug'ini ber- ganida «Kun» jamoasining o'yinchilari o'z «uylari»ga qochadilar. O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi.	2-4 marta 2marta 2marta	
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.		O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish.

3-soat

Mavzu:Yengil atletika.a) “Startga”, “Diqqat”, “Yugur” buyruqlarini aniq bajarish; b) Past startdan chiqish, qisqa masofaga yugurish texnikasini o’rgatish; v) 30, 60 metr masofaga yugurish.

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

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

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

O’tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ 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	Yengil atletika. Diqqat” buyrug’i berilganda, orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uzila-qli, gavda og’irligi to’rt „nuqta”ga — qo’llar va oyoqlarga taqsimlanadi. Yugur” buyrug’i berilganda gavda darhol to’g’rilanib, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo’yiladi, qo’llar bilan keskin harakat qilinadi, so’ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo’yiladi. 6—8 qadamdan keyin gavda butunlay to’g’rilanib olinadi	3-4marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolument berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish.	3-4marta	O’quvchilarni saflanishiga eotibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

4 soat

Mavzu:Yengil atletika.a) Masofa bo'ylab yugurishda nafas olib chiqarish va to'g'ri harakatlanish texnikasi;
b) Tennis to'pini uzoqqa uloqtirishda dastlabki holat, to'pni ushlash, uloqtirish texnikasi;

v) 4x10 metrga makkisimon yugurish;

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

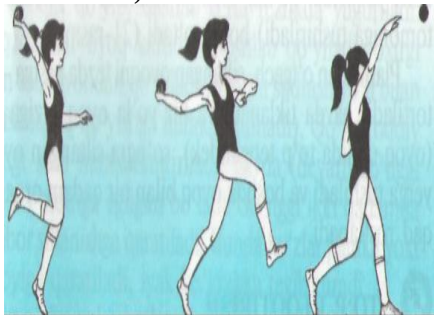
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ 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	1. Chizikdan 5 kadam orkada nazorat chizigi belgilanadi. Unga cha 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 gavidani burib, kukrakni uloktirish yunalishiga karatiladi. 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 maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga eotibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

Mavzu:Yengil atletika.a) URM takomillashtirish; b) Tennis to'pini 1-2 qadam tashlab uzoqqa uloqtirish texnika usullarini bajarish; v) 300-400 metr ga yurish bilan almashlab yugurish.

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

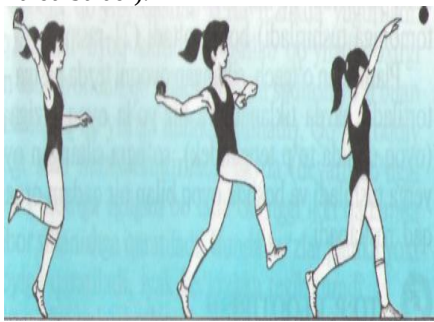
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatarga saflash.
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri 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 qatarga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	1. Chizikdan 5 kadam orkada nazorat chizigi belgilanadi. Unga cha uloktiruvchi koptokni kulida ushlab turadi, sung yugurish paytida kul xarakatini boshlaydi. Nazorat chizigiga oyogini kuyib, navbatdagi ikki kadam davomida kulni orkaga uzatadi va bir vaktning uzida uloktirish tomoniga yonbosh bilan buriladi. Bu kadam keng va dadil bulishi kerak. Kulda tup bilan xarakatlanadi. qo'lni yelkadan orkaga to'pni uzatish yoki barmoklarni oldinga-orkaga, uziga kulay xolda xarakatlantirish xam mumkin. Uchinchi kadam – ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). Chap oyokdan-ung oyokka utiladi, bunda ung oyok chap oyokning oldiga chikariladi yoki kuyiladi. Beshinchi kadam — ung oyok va chap oyok keng xamla bilan bir vaktning uzida gavdani burib, kukrakni uloktirish yunalishiga karatiladi. 2.ikki tomonlama o'yin.	3-4marta	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 maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga eotibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

6-7 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) Yuqori startda turish va uzoq masofa bo'ylab yugurish texnikasi; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish; v) 500-800 metr masofaga yugurish; d) Estafetali yugurish mashqlari.

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

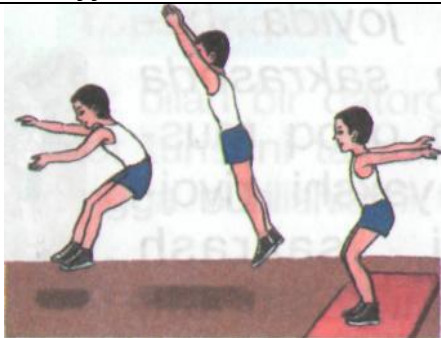
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ 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	<u>Yengil atletika.</u> a) Yuqori startda turish va uzoq masofa bo'ylab yugurish texnikasi; b) Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish; v) 500-800 metr masofaga yugurish; d) Estafetali yugurish mashqlari.	3-4marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

8-soat

Mavzu:1-NAZORAT ISHI Estafetali yugurish mashqlari.Natijaga topshirish.

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

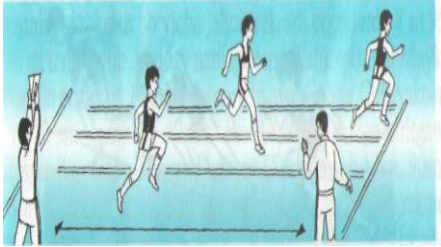
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

O'tish joyi:stadon

Sana: _____.

Sinf: 5-_____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	<u>1-NAZORATISHI</u> <u>1. Estafetali yugurish mashqlari.</u> <u>2.o'yin trenirovkasi</u>	2marta 10-15 daq	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish. 4x10 mokinimon yugurishni mashq qilish.

9-10 soat

Mavzu: Futbol. Futbol. a) Futbol o'yini qoidalari; b) To'psiz harakatlanish; v) To'p bilan harakatlanish; d) To'pni oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to'pni to'xtatish texnik usullarini bajarish; e) 800-1000 metr masofaga yurish bilan almashlab yugurish.

Darsning maqsadi:

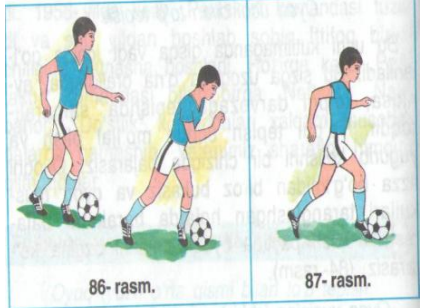
1. O'quvchilarga sport o'yinlari shu jumladan futbolga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: _____

Sinf: 5- _____ 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'rtachatezlikda 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.		
Futbol. a) Futbol o'yini qoidalari; b) To'psiz harakatlanish; v) To'p bilan harakatlanish; d) To'pni oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to'pni to'xtatish texnik usullarini bajarish; e) 800-1000 metr masofaga yurish bilan almashlab yugurish.	5-8 min. 5-8 min. 5-8 min.	
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: Futbol. a) To'pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepish; b) To'pni oddiy va aylantirib tepish texnikasi; v) Pastdan va yuqoridan kelayotgan to'pni to'xtatish texnika usullari; d) Yo'nalishni o'zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish; e) Oyoqlarda to'p bilan janglyorlik qilish.

Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarga sport o'yinlari shu jumladan futbolga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: _____ **Sinf:** 5- _____ 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.	3min. 5min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil 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.	4-4 marta 4-4 marta	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz	4-4 marta	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz	4-4 marta	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
4.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	15 marta	
5.D.X.-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda		Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 25-28 minut.		
Futbol. a) To'pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepish; b) To'pni oddiy va aylantirib tepish texnikasi; v) Pastdan va yuqoridan kelayotgan to'pni to'xtatish texnika usullari; d) Yo'nalishni o'zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish; e) Oyoqlarda to'p bilan janglyorlik qilish.	5-8 min. 5-8 min. 5-8 min.	
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

13-soat

Mavzu: Futbol.a) To'p bilan janglyor qilish;b) To'pni maxsus to'siqlar orqali chap va o'ng oyoqlarda olib yurish, yugurish mashqlari;c) To'pni (o'ng va chap oyoqlarda) uzoqlikka tepish; d) Ikki tomonlama mini-futbol o'yini.

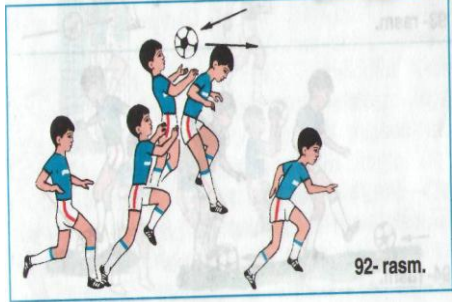
Darsning maqsadi:

1. O'quvchilarga sport o'yinlari shu jumladan futbolga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik,mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

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

Sana: _____ **Sinf:** 5-_____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:	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish
a\Oyoqdan oyoqqa sakrash b\tizzalarni baland kutarib yugurish v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	5min	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
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.	4-4 marta	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz	4-4 marta	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz	4-4 marta	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
4.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	4-4 marta	
5.D.X-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda	15 marta	Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism.25-28 minut.		
<u>Futbol.</u> a) To'p bilan janglyor qilish; b) To'pni maxsus to'siqlar orqali chap va o'ng oyoqlarda olib yurish, yugurish mashqlari; c) To'pni (o'ng va chap oyoqlarda) uzoqlikka tepish; d) Ikki tomonlama mini-futbol o'yini.	5-8 min. 5-8 min. 10-15 daq	 92- rasm.
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

14-soat

Mavzu: Futbol. 1-NAZORATISHI a) Harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish mashqlari; b) Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish;

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

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

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

O'tish joyi: stadion

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ 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-NAZORATISHI <u>Futbol.</u> a) Harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish, b) Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish;	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.

15-16 dars

Mavzu*Qo'l to'pi*.a) Qo'l to'pi o'yini qoidasi; b) O'yinchilarning maydonda joylashish va to'psiz harakatlanish; v) To'pni uzatish va qabul qilish;d) Harakatlanib to'pni aniq uzatish va qabul qilib olish; e) To'pni o'ng va chap qo'llarda yerga urib olib yurish.

Darsning maqsadi:

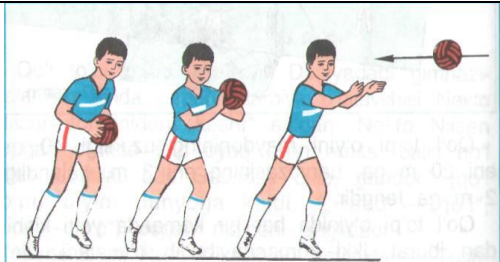
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

Kerakli jixozlar: Boʻr, hushtak, bayroqchalar. Toʻplar

Sana: _____.

Sinf: 5-_____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 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.		
<u>Qo'l to'pi.</u> a) Qo'l to'pi o'yini qoidasi; b) O'yinchilarning maydonda joylashish va to'psiz harakatlanish; v) To'pni uzatish va qabul qilish; d) Harakatlanib to'pni aniq uzatish va qabul qilib olish; e) To'pni o'ng va chap qo'llarda yerga urib olib yurish.	10min. 5min. 10min.	 99- rasm.
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

17-18-dars

Mavzu Oo'l to'pi. a) Joydan turib 6-7 metr dan to'pni darvozaga otish; b) Chalishtirma qadam bilan to'pni darvozaga otish; v) Darvozabon texnikasi; d) Ikki tomonlama mingi-gandbol o'yini.

Darsning maqsadi:

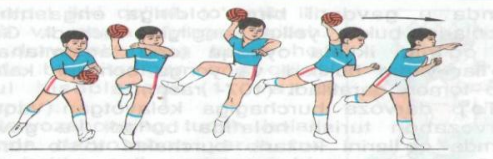
- O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
- Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ 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.		
<u>Oo'l to'pi.</u> a) Joydan turib 6-7 metr dan to'pni darvozaga otish; b) Chalishtirma qadam bilan to'pni darvozaga otish; v) Darvozabon texnikasi; d) Ikki tomonlama mingi-gandbol o'yini.	10min. 5min. 10min.	 
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

19-dars

Mavzu: Voleybol. a) Voleybol o'yin qoidasi; b) Maydonda o'yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari; v) Voleybolda yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarish.

Darsning maqsadi:

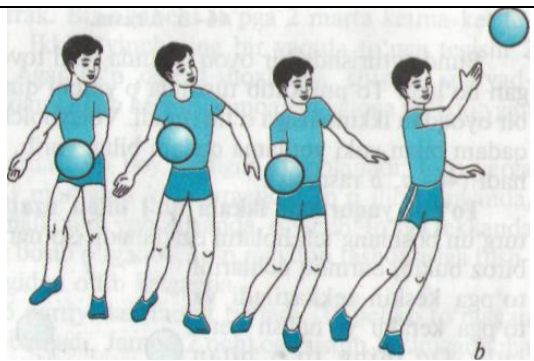
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruvida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15MIN.			
	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 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 min.			
	<u>Voleybol.</u> a) Voleybol o'yin qoidasi; b) Maydonda o'yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari; v) Voleybolda yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarish.	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.

20-21 dars

Mavzu: Voleybol. a) To'pni pastdan, yuqoridan uzatish; b) Juftlikda to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish; v) To'pni bosh ustidan yuqoriga oshirish; d) Ikki qo'lda (bilaklarda) pastdan to'pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish.

Darsning maqsadi:

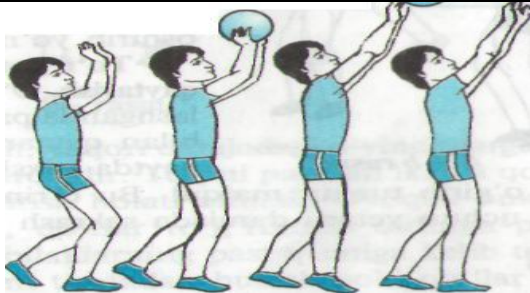
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruvida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15MIN.			
	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 O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak Oyoqlarni Yerdan Kutarmasdan bajaramiz
Asosiy qism. 25-28 min.			
	<u>Voleybol.</u> a) To'pni pastdan, yuqoridan uzatish; b) Juftlikda to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish; v) To'pni bosh ustidan yuqoriga oshirish; d) Ikki qo'lda (bilaklarda) pastdan to'pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish.	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.

22-dars

Mavzu: Voleybol. a) URM bajarish; b) Pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasi; v) Juftlikda to'pni qabul qilish va oshirish mashqlari.

Darsning maqsadi:

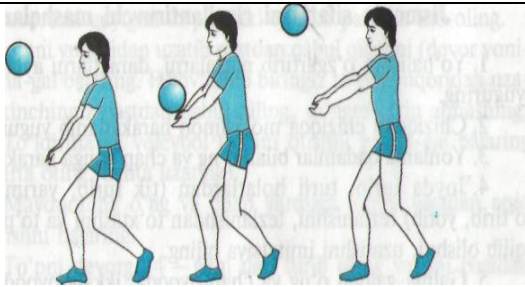
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruvida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15MIN.			
	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 O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak Oyoqlarni Yerdan Kutarmasdan bajaramiz
Asosiy qism. 25-28 min.			
	<u>Voleybol.</u> a) URM bajarish; b) Pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasi; v) Juftlikda to'pni qabul qilish va oshirish mashqlari.	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) Maydondan o'yinchilarni joylashtirish, harakatlanishi va asosiy turishlarni mustaqil bajarish; b) To'pni ikki qo'l barmoqlarida yuqoridan devorga oshirish; v) Voleybol o'inida o'quvchilar uchun zarur boladigan yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarish; d) 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 ruvida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15MIN.			
	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 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 min.			
	Voleybol. a) Maydondan o'yinchilarni joylashtirish, harakatlanishi va asosiy turishlarni mustaqil bajarish; b) To'pni ikki qo'l barmoqlarida yuqoridan devorga oshirish; v) Voleybol o'inida o'quvchilar uchun zarur boladigan yurish, yugurish, sakrash harakat mashqlarini bajarish; d) Ikki tomonlama o'yin.	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.3-NAZORAT ISNI a) To'pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari; b) To'pni pastdan qabul qilish v) Ikki tomonlama o'yin.

Darsning maqsadi:

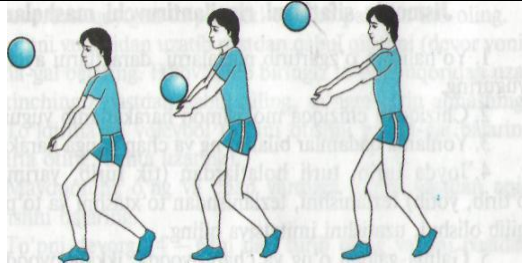
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 5-_____sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15MIN.			
	Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish.Yugurish Maxsus Mashqlar: a\Oyoqdan oyoqqa sakrash b\tizzalarni baland kutarib yugurish v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar. 1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz 4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 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 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 min.			
3-NAZORATISNI <u>Voleybol.</u>			
a) To'pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari;	5-6daq		
b) To'pni pastdan qabul qilish	5-6daq		
v) Ikki tomonlama o'yin.	10-15 daq		
Yakunlov qismi 3-5 minut			
Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolument 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

Darsning mavzusi: **Basketbol.** a) Basketbol o'yin qoidasi; b) To'pni joyda turib sakrtish mashqlari; v) To'pni yerga urib olib yurish, to'xtash texnik usullarini bajarish; d) To'pni o'ng va chap qo'llarda almashtirib olib yurish.

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: _____.

Sinf: 5-_____ 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatalmashadi.	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.		
	To'pni joyda turib sakrtish mashqlari	2 marta	
	To'pni yerga urib olib yurish, to'xtash texnik usullarini bajarish	2 marta	
	To'pni o'ng va chap qo'llarda almashtirib olib yurish.	10 daq	
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.

27-dars

Darsning mavzusi: **Basketbol.** a) To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish; b) Harakatda to'pni sherigiga aniq uzatish va qabul qilish; v) To'pni 8 shaklida olib yurish.

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

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
tayyorg arlik 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatalmashadi.	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) To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish;	2 marta	
	b) Harakatda to'pni sherigiga aniq uzatish va qabul qilish;	2 marta	
	v) To'pni 8 shaklida olib yurish.	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.

28-29dars

Darsning mavzusi: Basketbol. a) Jarmia chizig'idan to'pni ikki qo'lda ko'krakdan halqaga tashlash; b) 4 metr masofadan ikki qo'llab pastdan halqaga tashlash; v) To'p bilan harakatlanib kelib to'pni halqaga tashlash; d) Maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish.

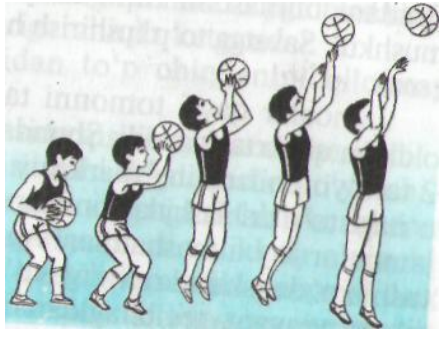
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatalmashadi.	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.			
Asosiy qism: 25-28 minut	<u>Basketbol.</u> a) Jarmia chizig'idan to'pni ikki qo'lda ko'krakdan halqaga tashlash; b) 4 metr masofadan ikki qo'llab pastdan halqaga tashlash; v) To'p bilan harakatlanib kelib to'pni halqaga tashlash; d) Maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish. f) Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini.	4-6 marta 4-6 marta 4-6 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.

30-31dars

Darsning mavzusi: Basketbol. a) To'pni o'ng va chap qo'llarda olib yurish; b) Jarima chizig'idan ikki qo'llab pastdan to'pni savatga tashlash; v) Joydan turib to'pni sherigiga ikki qo'lda ko'krakdan uzatish; d) Bir qo'lda yelkadan uzatish mashq usullarini bajarish; e) Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini

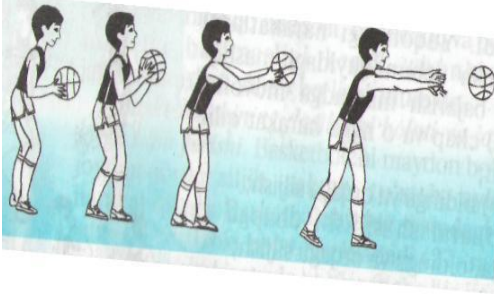
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatalmashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
	a) To'pni o'ng va chap qo'llarda olib yurish	2 marta	
	b) Jarima chizig'idan ikki qo'llab pastdan to'pni savatga tashlash;	2 marta	
	v) Joydan turib to'pni sherigiga ikki qo'lda ko'krakdan uzatish;	10 daq	
	v) Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini.		
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

32-dars

Darsning mavzusi: 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.

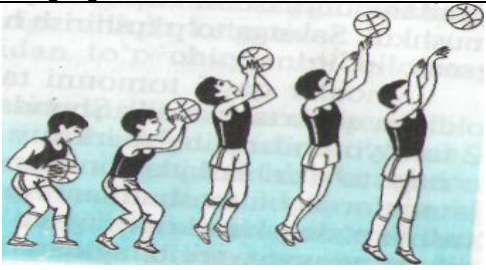
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakat 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.
	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.	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 barchamasofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan bajarish mumkin	2 marta	
		2 marta	
	2. Quvnoq o'yin.	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.

33-dars

Mavzu:Gimnastika. Saf mashqlari a) Gimnastika darslarida o'zini tutish va xavfsizlik qoidalari;

b) Buyumlar bilan bajariladigan URM majmuasi;

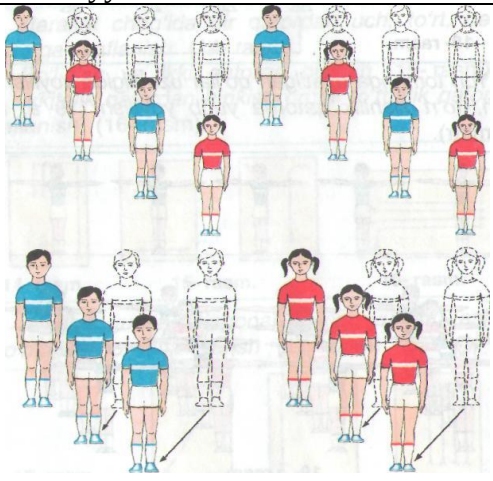
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish.kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va matlar. **O'tish joyi: Sportzal.**

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yo ri	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatnianiqlash - O'quvchilarnisog'lig'initekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizibo'libyurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2- marta 3- marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorgasaflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga e'tibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga e'tibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHaptomonga egilamiz 4O'ngtomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga e'tibor 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	– Gimnastika. – a) Saf mashqlari – b) Gimnastika darslarida o'zini tutish va xavfsizlik qoidalari; – d) Buyumlar bilan bajariladigan URM majmuasi;	2-4 marta 2-4 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	1. Qaytasaflanish 2. Tiklanish, nafasrostlovchimashqbajarish 3. O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. 4. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	

34-35-36 dars

Mavzu:Gimnastika.a) Saf mashqlari; b) Akrobatika mashqlari: oldinga, orqaga umboloq oshish; v) Belda va kuraklarda turishni o'rgatish; d) "Ko'prik" hosil qilish; e) To'ldirma to'plar bilan mashqlar bajarish.

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

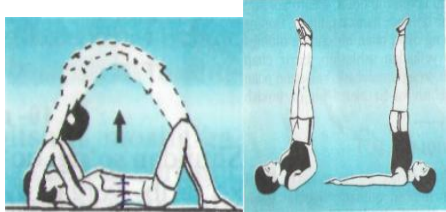
Dars turi: Nazariy, amaliy mashg'ulot, aralash dars.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va matlar.

O'tish joyi: Sportzal.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yo ri	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- SaflanishSalomlashish - Davomatnianiqlash - O'quvchilarnisog'lig'initekshirish - Darsning mazmuni v a vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizibo'libyurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2- marta 3- marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorgasaflash.
	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 e'tibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga 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 e'tibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 2. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHaptomonga egilamiz 4O'ngtomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga e'tibor 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 1. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz O'rta tekkizamiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– a) Saf mashqlari; – b) Akrobatika mashqlari: oldinga, orqaga umboloq oshish; – v) Belda va kuraklarda turishni o'rgatish; – d) "Ko'prik" hosil qilish; – e) To'ldirma to'plar bilan mashqlar bajarish.	2-4 marta 2-4 marta 2-4 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	5. Qaytasaf lanish 6. Tiklanish, nafasrostlovchimashqbajarish 7. O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumot berish, ularni baholash. 8. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	

37 dars

Mavzu: Gimnastika. a) Buyum va buyumlarsiz URMni bajarish; b) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish; v) Oldinga siltanib sakrab tushish mashq usullarini bajarish.

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

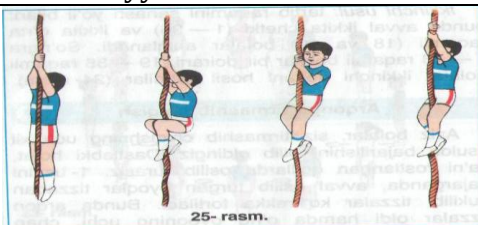
Dars turi: Nazariy, amaliy mashg'ulot, aralash dars.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va kozyol, arg'amchi.

O'tish joyi: Sportzal.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatnianiqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizibo'libyurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 3. Boshni oldinga egamiz 2. Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga e'tibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga e'tibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 3. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHaptomonga egilamiz 4O'ngtomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga e'tibor 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	Gavdanitiktutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
O'quvchilarni bir qatarga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	- <u>Gimnastika.</u> - a) Buyum va buyumlarsiz URMni bajarish; - b) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish; - v) Oldinga siltanib sakrab tushish mashq usullarini bajarish.	1-3marta 1-3marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qaytasaflanish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqachama'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash.	3-5 daqiqa	Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.

38-dars

Mavzu:Gimnastika.a) Baland va past turniklarda osilish mashqlarini bajarish; b) Polda va gimnastika o'rindiqlarida qo'llarni bukish va yozish mashqlari; v) Aralash osilish va arqonga tirmashib chiqishni takrorlash.

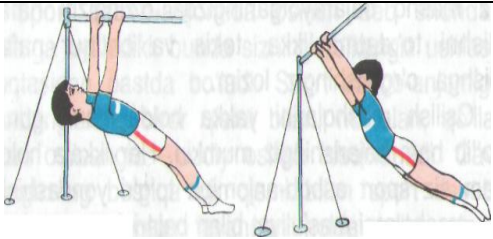
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish.kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va arqon.O'tish joyi: Sportzal.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatnianiqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Safmashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlaribajarish. - Ilonizibo'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.
	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 e'tibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga 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 e'tibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 4. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHaptomonga egilamiz 4O'ngtomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga e'tibor 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	– Gimnastika. – a) Baland va past turniklarda osilish mashqlarini bajarish; – b) Polda va gimnastika o'rindiqlarida qo'llarni bukish va yozish mashqlari; – v) Aralash osilish va arqonga tirmashib chiqishni takrorlash.	1-3marta 1-3marta	
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

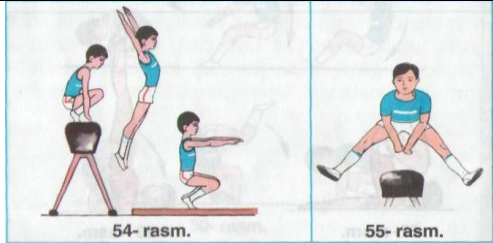
Mavzu: Gimnastika. a) Buyum va buyumlarsiz URM bajarish; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Gimnastika “Kazyoli” dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; d) Arg’amchida sakrash mashqlari.

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 Kazyol. Arg’amchi. **O’tish joyi: Sportzal.**

Sana: _____ **Sinf:** 5- _____ sinf

Dars qism la ri	Darsning borishi	Me’yo ri	Uslubiy ko’rsatma
Tayy rlov qism: 12-15 daqiq	- Saflanish - Salomlashish - Davomatnianiqlash - O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilonizibo’libyurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2- marta 3- marta	O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish. O’quvilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o’quvchilarni aniqlash. O’quvchilarni 4 qatorgasaflash.
	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 e’tibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada. 1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo’llarni to’liq aylantirishga 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 e’tibor berish
	D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida 5. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHaptomonga egilamiz 4O’ngtomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga e’tibor 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 daqiq	<u>Gimnastika.</u> a) Buyum va buyumlarsiz URM bajarish; b) Tayanib sakrash mashqlari; v) Gimnastika “Kazyoli” dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; d) Arg’amchida sakrash mashqlari.	1- 3marta 1- 3marta	
Yakun iy qism: 3-5 daqiq	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

40-41 dars

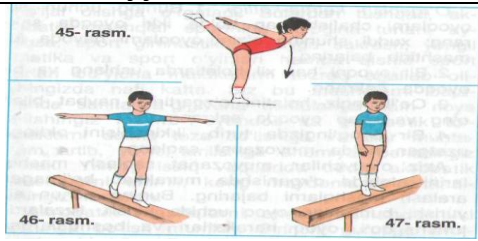
Mavzu: Gimnastika. a) Yakkacho'p ustida muvozanat saqlash mashqlari; b) Yakkacho'p ustida turli (burilish, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish; v) "Qaldirg'och" hosil qilish; d) Akrobatika mashqlarini takrorlash.

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 Yakkacho'p. Arg'amchi. **O'tish joyi:** Sportzal.

Sana: _____ **Sinf:** 5- _____ 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. - Ilonizibo'libyurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorgasaflash.
	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 e'tibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga e'tibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 6. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHaptomonga egilamiz 4O'ngtomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga e'tibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	<u>Gimnastika.</u> a) Yakkacho'p ustida muvozanat saqlash mashqlari; b) Yakkacho'p ustida turli (burilish, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish; v) "Qaldirg'och" hosil qilish; d) Akrobatika mashqlarini takrorlash.	1-3marta 1-3marta	
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

42-dars

Mavzu: Gimnastika. 5-NAZORAT ISHI Balandligi 5 metrli arqonga tirmashib chiqish;

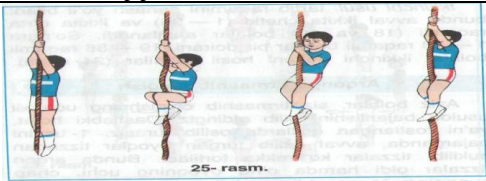
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

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

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ 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. - Ilonizibo'libyurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 7. Boshni oldinga egamiz 2. Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga e'tibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga e'tibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 7. Oldinga egilamiz 2. Orqaga egilamiz 3. Chap tomonga egilamiz 4. O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga e'tibor 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 2. Qo'lni chapoyoqqatekkizamiz 3. O'rtagatekkizamiz 4. O'ngoyoqqatekkizamiz	4-6 marta	
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– 5-NAZORATISHI – <u>Gimnastika.</u> – Balandligi 5 metrli arqonga tirmashib chiqish; – Natijaga topshirish	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

Darsning mavzusi: Kurash. a) Kurashchilarning turish va siljish harakatlarini bajarish; b) Kurashda yumshoq yiqilishlar; v) Maxsus mashqlarni bajarish.

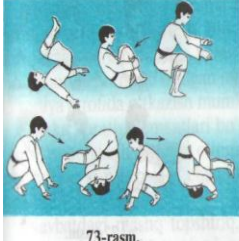
Darsning maqsadi: O'quvchilarga milliy kurashimiz qonun qoidalarini va usullari haqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	6. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariyma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoqharakatlariniazoratqilish
	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	Gavdanito'g'riushlashninazoratqili sh.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalarqimirlashishart emas.
	3. D.h. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatialmashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdanuzilmasligikerak.
	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- 28minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlarjuftlikdasakrab, tizzalarniko'krakkatekkizish.	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	Qomatnitiksaqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqacha ma'lumot berish.		
Asosiy qism: 25- 28minut	<u>Kurash.</u> a) Kurashchilarning turish va siljish harakatlarini bajarish; b) Kurashda yumshoq yiqilishlar; v) Maxsus mashqlarni bajarish. Quvnoq o'yin.	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	 73-rasm.
			 74-rasm.
Yakuniy qism: 3- 5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uygavazifa.

45-dars

Darsning mavzusi: Kurash. a) Bo'yin toblash mashqlari; b) Orqa va yonlarga yumshoq yiqilishlar; v) Kurashchilarning jismoniy tayyorgaligini oshiruvchi mashqlar; d) Muvozanatdan chiqarish usullari.

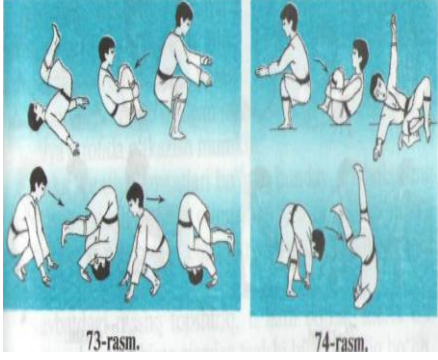
Darsning maqsadi: O'quvchilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorgarlik qism: 13-15 minut	7. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariyma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoqharakatlarinazoratqilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish; Yugurish mashklari: aylana buyicha, o'ng, chap yon bilan yugurish, oyoqlarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orqaga siltab yugurish, chap va o'ng oyoqlarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, Joyida umumiy rivojlantiruvchi mashklar. Akrobatika: oldinga, orqaga umbaloq oshish, chap va o'ng yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekizgan xolda oldinga va orqadga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilibturish. Maxsus jismoniy mashklar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashklar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashklar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish.	7-8 daq 7-8 daq	Safda yugurish. Safdoshtlar orasidagi masofani saqlash.
Asosiy qism: 25-28minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqacha ma'lumot berish.		
	<u>Kurash.</u> a) Bo'yin toblash mashqlari; b) Orqa va yonlarga yumshoq yiqilishlar; v) Kurashchilarning jismoniy tayyorgaligini oshiruvchi mashqlar; d) Muvozanatdan chiqarish usullari. Quvnoq o'yin.	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	 73-rasm. 74-rasm.
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. Uygavazifa.

46-47 dars

Darsning mavzusi: Kurash. a) Akrobatika mashqlari; b) Yon tomonlarga yumshoq yiqilish usuli; v) Chalib yiqitish usulini bajarish; d) Qo'l kuch mashqlari.

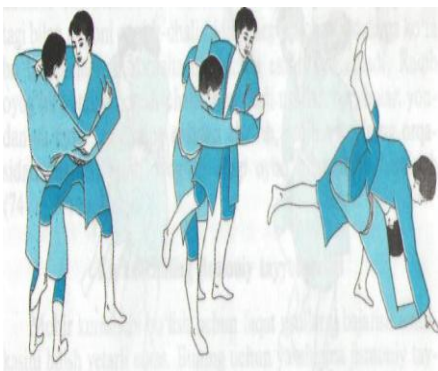
Darsning maqsadi: O'quvchilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	8. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariyma'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		
	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish; Yugurish mashklari: aylana buyicha, o'ng, chap yon bilan yugurish, oyoqlarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orqaga siltab yugurish, chap va o'ng oyoqlarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, Joyida umumiy rivojlantiruvchi mashklar. Akrobatika: oldinga, orqaga umbaloq oshish, chap va o'ng yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilibturish. Maxsus jismoniy mashklar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashklar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashklar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish.	7-8 daq 7-8 daq	Safda yugurish. Safdoshlar orasidagi masofani saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	<u>Kurash.</u> a) Akrobatika mashqlari; b) Yon tomonlarga yumshoq yiqilish usuli; v) Chalib yiqitish usulini bajarish; d) Qo'l kuch mashqlari. Chalib otish. Chalib otish bu — hujum qilayotganning bir yoki ikkala oyog'i tagiga faol harakatlanishdir. Bunda raqib qo'yilgan oyoq ustidan yiqiladi. Chalib otish qo'l va gavdaning chalishga qarama-qarshi oyoq tomoniga harakatida siltash evaziga bajariladi.	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	Mashqlarni to'g'ri bajarishiga e'tibor berish. 
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uygavazifa.

48-49 dars

Darsning mavzusi: Kurash. a) Yumshoq yiqilish mashqlari; b) Chil usulini o'rgatish; v) Yelkadan oshirib yiqitish usullarini bajarish.

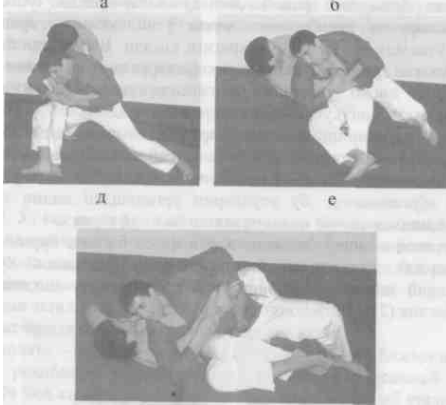
Darsning maqsadi: O'quvchilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari haqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____

Sinf: 5-_____ 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		
	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish; Yugurish mashklari: aylana buyicha, o'ng, chap yon bilan yugurish, oyoqlarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orqaga siltab yugurish, chap va o'ng oyoqlarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, Joyida umumiy rivojlantiruvchi mashklar. Akrobatika: oldinga, orqaga umbaloq oshish, chap va o'ng yelka bilan ximoyalani, ikkita kurakka tekizgan xolda oldinga va orqaga umbaloq oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. Maxsus jismoniy mashklar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashklar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashklar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish.	7-8 daq 7-8 daq	Safda yugurish. Safdoslar orasidagi masofani saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqacha ma'lumot berish.		
	Chilusuli. Oyoq; ichidan ilib yiqitish (oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli). Birinchisida, belbogidan ushlaganda, rakibini pastga bosib ogirli markazini tovonlariga o'tkazgan xolda bajaradi, ya'ni uzining ung oyog'i boldir bilan rakibining ung oyogining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shunmn teskarisi (chap oyok bilan chap oyogini). Ikkinchi nuli rakibining bir kupim; ikki kullab ushlab ogirlik markazini ung yoki chapdan ishlasa chap oyogiga utkazibamalni bajarsa buladi.	8-10 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. Uygavazifa.

50-51 dars

Darsning mavzusi:*Kurash.*a) Bo'yinni toblash mashqlari; b) Yonbosh usuli;v) Supurma usullarini bajarish.

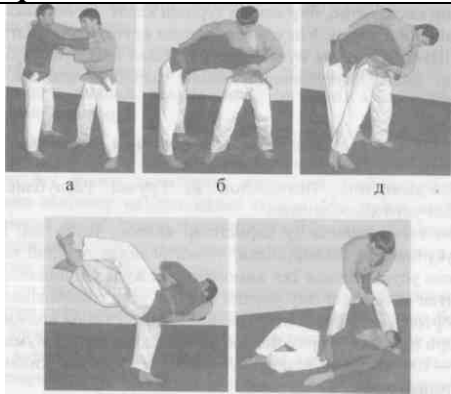
Darsning maqsadi: O'quvchilarga milliy kurashimiz qonun qoidolari va usullari haqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	10. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariyma'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		
	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish; Yugurish mashklari: aylana buyicha, o'ng, chap yon bilan yugurish, oyoqlarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orqaga siltab yugurish, chap va o'ng oyoqlarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, Joyida umumiy rivojlantiruvchi mashklar. Akrobatika: oldinga, orqaga umbaloq oshish, chap va o'ng yelka bilan ximoyalanih, ikkita kurakka tekizgan xolda oldinga va orqaga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. Maxsus jismoniy mashklar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashklar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashklar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish.	7-8 daq 7-8 daq	Safda yugurish. Safdoslar orasidagi masofani saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqacha ma'lumot berish.		
	<u>Kurash.</u> Yonbosh usuli; Bajaruvchi ung xolatda turib, o'ng kuli bilan rakibni belbogidan oshirib tablab, chap kuli bilan rakibning o'ng kuli tirsagidan ushlab uziga tortadi. Tortish vaktida chap oyogi bilan chap yonig abir kadam yuradi, rakibini tortadi va miyogining tizzasidan yukorisiga uzining ung oyogi bilan uradi-da, kutarib gilamga tashlaydi	8-10 marta 8-10 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. Uygavazifa.

Darsning mavzusi: Kurash.6-NAZORATISHI. A)Yonbosh usuli; ;

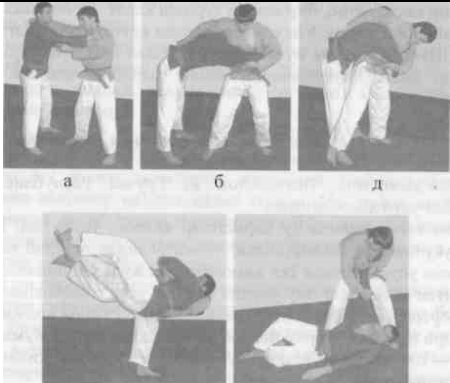
Darsning maqsadi: O'quvchilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13- 15minut	11. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariyma'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		
	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish; Yugurish mashklari: aylana buyicha, o'ng, chap yon bilan yugurish, oyoqlarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orqaga siltab yugurish, chap va o'ng oyoqlarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, Joyida umumiy rivojlantiruvchi mashklar. Akrobatika: oldinga, orqaga umbaloq oshish, chap va o'ng yelka bilan ximoyalanih, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilibturish. Maxsus jismoniy mashklar: mushaklarni chuzishga yunaltirilgan mashklar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashklar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish.	7-8 daq 7-8 daq	Safda yugurish. Safdoshlar orasidagi masofani saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqacha ma'lumot berish.		
	6-NAZORATISHI. Yonbosh usuli; Bajaruvchi ung xolatda turib, o'ng kuli bilan rakibni belbogidan oshirib tablab, chap kuli bilan rakibning o'ng kuli tirsagidan ushlab uziga tortadi. Tortish vaktida chap oyogi bilan chap yonig abir kadam yuradi, rakibini tortadi va miyogining tizzasidan yukorisiga uzining ung oyogi bilan uradi-da, kutarib gilamga tashlaydi		
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. Uygavazifa.

53-54-55 dars

Mavzu:Yengil atletikaa) a) 4x10 metrda mokkisimon yugurish; b) Yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurish deysinish, uchish, qo'nish fazalari texnikasini o'rgatish; v) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash;

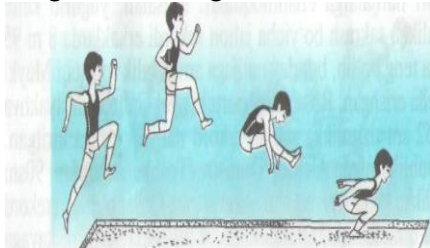
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish.Intizom, mexnatsevarliknitarbiyalash. Jismoniytarbiyadarsiga qiziqishnioshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi:maydoncha, stadion.

Sana: _____

Sinf: 5-_____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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatialmashadi.	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 haqida tushuncha berish.		
Yakuniy qism: 3- 5 minut	1.Yugurib kelibuzunlikka sakrash texnikasini urgatish: xar bir uchinchisida yurish, turtinchi kadamdan sung bukilgan kullarni yukoriga kutarish va katta amplituda buylab siltanuvchi oyokni tezda xarakatlanirish kerak. Dastlab tanani tayanch nuktadan ajratmasdan yoki kutarmasdan sungra erkin xolatda yukoriga sakrash 2-3 x 15x20 metrda. xuddi shuning uzi, lekin deysinuvchi oyok kafti yuzini siltanuvchi oyokni dumbasiga kuyib keyin siltanuvchi oyokka kunish. 7-8 marta takrorlanadi; -yuguribkelishmasofasinianiqlashvayugurish -deysinishqoidasi -uchishqoidasi -qo'nishqoidasi	2-marta 2-marta 2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. To'g'rinasafosolishgae'tiborberish.  Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda Uchish vaqtida oyoqlarni oldinga cho'zish
	Engilyugurishvayurish. 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 atletikaa) Tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish; b) Yugurib kelib balandlikka "xatlab o'tish" usulida sakrash texnika usullari; v) 1000 metr masofaga yurish bilan almashlab yugurish.

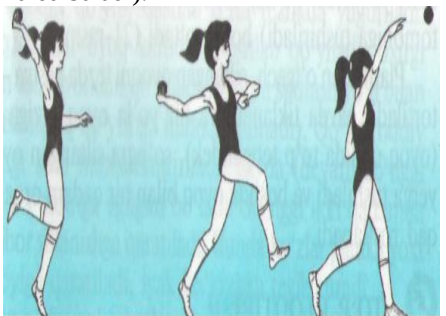
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish.Intizom, mexnatsevarliknitarbiyalash. Jismoniytarbiyadarsiga qiziqishnioshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi:maydoncha, stadion.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	13. Saflanish, raport topshirish, salomlashish, 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatlamashadi.	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.
Asosiy qism: 25-28 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	1. Chizikdan 5 kadamorkadanazoratchizigibelgilanadi. Ungachauloktiruvchikoptoknikulidaushlaturadi, sungyugurishpaytidakulxaratiniboshlaydi. Nazoratchizigigaoyoginikuyib, navbatdagiikkikadamdavomidakulniorkagauzatadivabirvaktning uzidauloktirishtomonigayonboshbilanburiladi. 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	Yuguribkelibchiziqnibosmasdanuloqtirish . Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). 
Yakuniy qism: 3- 5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

58-59 dars

Mavzu:Yengil atletika.) Turgan joydan uzunlikka sakrash; b) Yugurib kelib balandlikka sakrashda to'siqdan sakrab o'tishni bajarish; v) 60 metr masofaga yugurishni takrorlash;

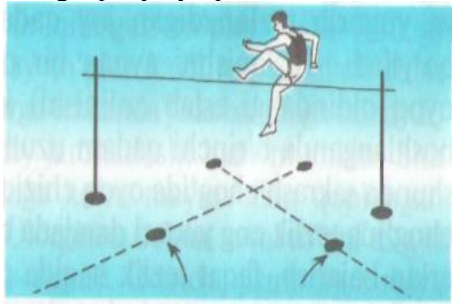
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish.Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi:maydoncha, stadion.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatilmashadi.	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 « hatlab o'tish » usulida sakrash texnikasini urgatish: - tovondan birga oyok kaftiga turish uchun siltanuvchi oyokni bukib tagiga kuyish; - tezda xarakatlanib tos suyagini oldinga-ko'kriga chikarish; - tizzani bukib siltanuvchi oyokni oldinga chikarish va oyok kafti izining old tomonini kuchli bukish. Siltanuvchi oyokni va kulni tirsakdan bukib yukoriga kutarish. 7-8 marta takrorlash.	2-marta 2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda 
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.

Mavzu:Yengil atletikaNAZORAT ISHI-7 Turgan joydan uzunlikka sakrashni natijaga topshirish.

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

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi:maydoncha, stadion.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatiamashadi.	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.
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.		
Yengil atletika.NAZORAT ISHI-7			
	a) Turgan joydan uzunlikka sakrashni natijaga topshirish. b) Quvnoq o'yin.	1-2 marta 10-15 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.

61-62 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; v) To'pni olib yurish va belgilangan nuqtaga aniq tepish; d) To'pni uzoqlikka tepish (o'ng va chap oyoqda);

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: _____

Sinf: 5-_____ 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, 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatlamashadi.	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.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	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 xaqida tushuncha berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	<u>Futbol.</u> a) To'pni uzatish va qabul qilish texnika usullari; b) Oyoq yuzasining ichki, tashqi, o'rta yuzalari bilan to'pni tepish; v) To'pni olib yurish va belgilangan nuqtaga aniq tepish; d) To'pni uzoqlikka tepish (o'ng va chap oyoqda);	4-6 marta 1 marta 10daq	
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.

63-64 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; v) To'pni 8 shaklida olib yurish; d) Juftlikda to'pni boshda bir-biriga oshirish; e) Oyoqda janglyorlik mashqlarini bajarish.

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: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	17. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatlashadi.	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.
	10. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	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 xaqida tushuncha berish.		
Yakuniy qism: 3- 5 minut	Futbol. a) Pastdan va yuqoridan kelayotgan to'pni to'xtatish; b) To'pni maydon chizig'i (aut, burchak)dan o'yinga kiritish; v) To'pni 8 shaklida olib yurish; d) Juftlikda to'pni boshda bir-biriga oshirish; e) Oyoqda janglyorlik mashqlarini bajarish.	4-6 marta 1 marta 10daq	
	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) Yo'nalishni o'zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish; b) Darvozabon o'yin texnikasi; v) Ikki tomonlama mini-futbol o'yini.

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: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatlamashadi.	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.
	11. 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.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
Yakuniy qism: 3-5 minut	Futbol. a) Yo'nalishni o'zgartirib sekin yugurish bilan tez yugurishni almashlab bajarish; b) Darvozabon o'yin texnikasi; v) Ikki tomonlama mini-futbol o'yini.	4-6 marta 1 marta 10daq	
	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.

66 dars

Darsning mavzusi: Futbol. 8-NAZORAT ISHI a) To'pni to'pni to'siqlar orasidan olib yurish.
b) Darvozabon aniq zarba berish; v) Ikki tomonlama o'yin.

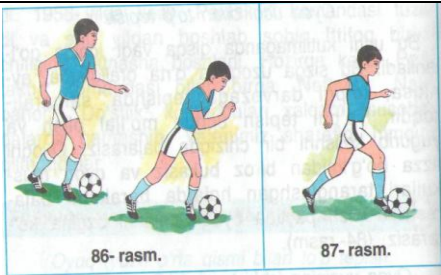
Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalari xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: _____.

Sinf: 5-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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. chapqo'lyuqorida, o'ngqo'lpastda, 1-2 qo'llarharakatlanadi, 3-4 qo'llarharakatalmashadi.	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.
	12. 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.8-NAZORAT ISHI</u> a) To'pni to'pni to'siqlar orasidan olib yurish. b) Darvozaga aniq zarba berish; natijaga topshirish v) Ikki tomonlama o'yin.	1 marta 1 marta 10daq	
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.

67-68 dars

Mavzu *Qo'l to'pi. Sport o'yinlari.* a) UJT mashqlari; b) O'rganilgan texnika usullarini takrorlash; v) Ikki tomonlama o'yin.

Darsning maqsadi:

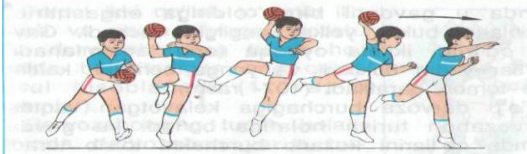
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

Kerakli jixozlar: Boʻr, hushtak, bayroqchalar. Toʻplar

Sana: _____.

Sinf: 5-_____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 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.		
<u>Qo'l to'pi.</u> <u>Sport o'yinlari.</u> a) UJT mashqlari; b) O'rganilgan texnika usullarini takrorlash; v) Ikki tomonlama o'yin.	10min. 5min. 10min.	 105- rasm.  106- rasm.
Yakunlov qismi 10 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.