

8-sinf 1-2 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) Past va yuqori startlardaturish, chiqishlarni bajarish;b) Qisqa masofaga masofa bo'ylab yugurish;v) 60 metrga 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.

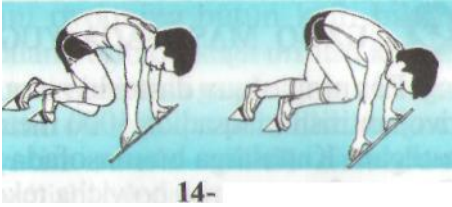
60 metr masofaga yugurish ko'nikma va malakalarini rivojlantirish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: _____.

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlo v qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatnianiqlash - O'quvchilarnisog'lig'initekshirish - Darsningmazmunivavazifalarinitushuntirish - 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.
	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
	9-mashq. D.h. qo'llar belda, o'ng oyoq tizzadan bukilgan holda. 1-4 o'ng oyoqni aylantiramiz 1-4 chap oyoqni aylantiramiz	6-8 marta	Oyoqlarnitizzaqismiuyuqorigahamd aoyoqpanjalariharakatlarinikuzatib borish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uun tayyorlash.			
Asosiyq ism: 25-28 daqiqa	- <u>Yengil atletika.</u> - a) Past va yuqori startlarda turish, chiqishlarni bajarish; - b) Qisqa masofaga masofa bo'ylab yugurish; - v) 60 metrga yugurish; - d) Estafetali yugurish mashqlari.	2-4 marta 2 marta 2 marta	Startdan chiqish va marrani kesib o'tish davrini alohida kuzatish.  14-
Yakuni yqism: 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 eotibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

3-4 soat

Mavzu: Yengil atletika. a) Tennis to'pini turgan joydan uzoqlikka uloqtirish; b) Tennis to'pini 1-2 qadam tashlab uloqtirish; v) 4x10 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.

4-10 makkisimon yugurish qoydalarini o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

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 uun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	CHizikdan 5 kadam orkada nazorat chizigi belgilanadi. Ungacha uloktiruvchi koptokni kulida ushlab turadi, sung yugurish paytida kul xarakatini boshlaydi. Nazorat chizigiga oyogini kuyib, navbatdagi ikki kadam davomida kulni orkaga uzatadi va bir vaktning uzida uloktirish tomoniga yonbosh bilan buriladi. Bu kadam keng va dadil bulishi kerak. Kulda tup bilan xarakatlanadi. qo'lni yelkadan orkaga to'pni uzatish yoki barmoklarni oldinga-orkaga, uziga kulay xolda xarakatlantirish xam mumkin. Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). CHap oyokdan-ung oyokka utiladi, bunda ung oyok chap oyokning oldiga chikariladi yoki kuyiladi. Beshinchi kadam — ung oyok va chap oyok keng xamla bilan bir vaktning uzida gavgdani burib, kukrakni <u>uloktirish yunalishiga karatiladi.</u> <u>4-10 metrga makkisimon yugurish.</u>	3-4marta	Yuugurib kelib chiziqni bosmasdan uloqtirish. Uchinchi kadam - ung oyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). 
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumat berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga eotibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

5-6 soat

Mavzu: Yengil atletika.a) Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch, to'rt ketma-ket qatorga saflanish); b) Turgan joydan uzunlikka sakrash. (depsinish, uchish, qo'nish fazalari).

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

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

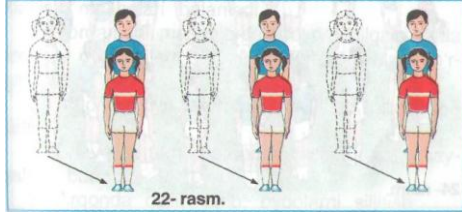
Turnikda osilish va osilib tebranishlarni ko'nikma va malakalarini rivojlantirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va estafeta tayoqchasi.

O'tish joyi: stadion.

Sana: _____.

Sinf: _____.

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiq	- Saflanish .Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «apga», «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-mashq. D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1.Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3.Boshni chapga egamiz. 4.Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	2-mashq. D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2- O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	3-mashq. D.h. qo'llar belda, o'ng oyoq tizzadan bukilgan holda. 1-4 o'ng oyoqni aylantiramiz 1-4 chap oyoqni aylantiramiz	6-8 marta	Oyoqlarni tizza qismi yuqoriga hamda oyoq panjalari harakatlarini kuzatib borish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiq	a) Saf mashqlari (bir qatordan ikki, uch, to'rt ketma-ket qatorga saflanish); b) Turgan joydan uzunlikka sakrash. (depsinish, uchish, qo'nish fazalari). 3.Ikki tomonlama o'yin	10-15 Daqiqa	Bo'y-bo'yi bilan saflanish Oyoqlarga etibor berish 
Yakuniy qism: 3-5 daqiq	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 daq	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish.

7-soat

Darsning mavzusi: Yengil atletika. a) Uzoq masofaga yugurish texnikasi; b) 1000-2000 metrga yurish bilan almashinib yugurish.

Darsning maqsadi: O'quvilarini uzoq masofaga yugurish chidamliligini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer.

O'tish joyi: Stadon.

Sana: _____.

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 rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	1. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvilargato'pniyuqoridanuzatish va qabul qilish to'g'risida qisqama'lumot berish.		
	<u>Yengil atletika.</u> a) Uzoq masofaga yugurish texnikasi; b) 1000-2000 metrga yurish bilan almashinib yugurish. 3. Quvnoq o'yin.	4-6 marta 1 marta 10 daq	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. To'g'ri nafas olishga e'tibor berish. O'quvchilarni teng ikki jamoaga bo'linadi.
	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.

8-soat

Mavzu: Yengil atletika tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, 60 metrga yugurish.

1-NAZORAT ISHI

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

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

60 metr yugurish qoydalarini o'rgatish.

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

O'tish joyi: stadion

Sana: _____.

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 uun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	<u>1-NAZORAT ISHI</u> <u>1.tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish natijaga otish.</u> <u>2. 60 metrga natijaga yugurish.</u> <u>3.o'yin trenirovkasi</u>	2marta 2marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish. 4x10 mokusimon yugurishni mashq qilish.

9-10 soat

Mavzu: Futbol. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; b) Harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish mashqlari; v) Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish; d) Besh daqiqa davomida 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:** 8-_____ 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	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqagaburilishlar Oyoqchidayengilyugurish
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	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 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 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	Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
5.D.X.-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash 1-8 o'ng Oyoqda 1-8 chap Oyoqda		
Asosiy qism. 25-28 minut.		
<u>Futbol</u> . a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; b) Harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish mashqlari; v) Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish; d) Besh daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.	5-8 min. 5-8 min. 10-15 daq	
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

11-12 soat

Mavzu: Futbol. a) Futbolchilarni harakatlanish tezligi, to'p uzatish tezligi, fikrlash tezligini shakllantiruvchi mashqlar; b) To'pni aniq uzatish mashqlari; v) Qisqa masofaga to'pni pastdan uzatish; d) Uzoq masofaga to'pni yuqoridan uzatish; e) To'p bilan janglyorlik mashqlari.

Darsning maqsadi:

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

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: _____ **Sinf:** 8- _____ 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 Oyoqchidayengilyugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz Mashqlar to'liq va aniq bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko'tarish
Asosiy qism. 25-28 minut.		
<u>Futbol</u> . a) Futbolchilarni harakatlanish tezligi, to'p uzatish tezligi, fikrlash tezligini shakllantiruvchi mashqlar; b) To'pni aniq uzatish mashqlari; v) Qisqa masofaga to'pni pastdan uzatish; d) Uzoq masofaga to'pni yuqoridan uzatish; e) To'p bilan janglyorlik mashqlari.	5-8 min. 5-8 min. 10-15 daq	 
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxirgi yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

13-soat

Mavzu: *Futbol*. a) “Halol o‘yin – Fair Play” tamoyilini tarbiyalash va shakllantirish; b) Tezkorlik chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; v) Ikki tomonlama o‘yin; d) To‘pni o‘yinga (aut, burchakdan) kiritish qoidalarini bajarish

Darsning maqsadi:

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

O‘tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: _____ **Sinf:** 8- _____ 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 Oyoqchidayengilyugurish Boshni o‘rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o‘rtacha tezlikda aylantiramiz Mashqlar to‘liq va anik bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga ko‘tarish
Asosiy qism. 25-28 minut.		
<i>Futbol</i> . a) “Halol o‘yin – Fair Play” tamoyilini tarbiyalash va shakllantirish; b) Tezkorlik chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; v) Ikki tomonlama o‘yin; d) To‘pni o‘yinga (aut, burchakdan) kiritish qoidalarini bajarish	5-8 min. 5-8 min. 10-15 daq	
Yakunlov qismi 3-5 minut		
Oxirgi yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O‘quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko‘rsatib o‘tish, xayrlashish.

14-soat

Mavzu: *Futbol*. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; b) Harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish mashqlari; v) Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish; d) Besh daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.

1-NAZORAT ISHI

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

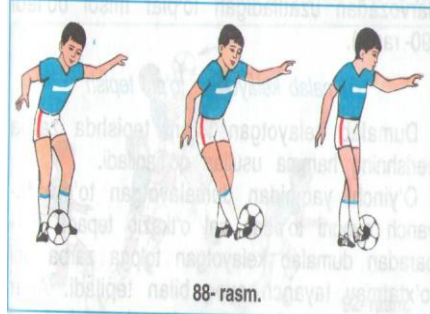
chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish. Futbol o'yini qonun qoidalarini o'quvchilarga o'rgatish.

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

O'tish joyi: stadion

Sana: _____.

Sinf: 8-_____ 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 uun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	1-NAZORAT ISHI <i>Futbol</i>. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; b) Harakatlanib kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish mashqlari; v) Harakatlanib kelayotgan to'pga oyoq yuzasining o'rtasi, ichki va tashqi tomonlari bilan tepish texnik usullarini bajarish; d) Besh daqiqa davomida yurish bilan almashlab yugurish.	2marta 2marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

15-16 dars

Mavzu Qo'l to'pi. a) Joyda turib va harakatda to'pni uzatish,qabul qilish;b) To'pni yerga urib olib yurish; v) O'yinchilar maydonda joylashuvi va harakatlanishi;d) To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini bajarish; e) Harakatda to'pni bir va ikki qo'lda sherigiga oshirish

Darsning maqsadi:

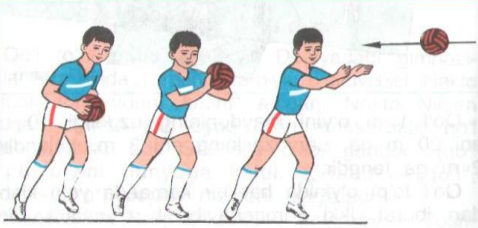
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

Kerakli jixozlar: Boʻr, hushtak, bayroqchalar. Toʻplar

Sana: _____.

Sinf: 8_____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	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>Qo'l to'pi.</u> a) Joyda turib va harakatda to'pni uzatish, qabul qilish; b) To'pni yerga urib olib yurish; v) O'yinchilar maydonda joylashuvi va harakatlanishi; d) To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini bajarish; e) Harakatda to'pni bir va ikki qo'lda sherigiga oshirish	10 min. 5 min. 10 min.	 99- rasm.
Yakunlov qismi 10 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'kuvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

17-dars

Mavzu *Qo'l to'pi*. a) Bir oyqqa tayanib to'pni bir qo'lda darvozaga aniq uloqtirish;

b) To'pni yerga urib kelib, sakrab darvozaga uloqtirish; v) Darvozabon o'yin texnikasi.

Darsning maqsadi:

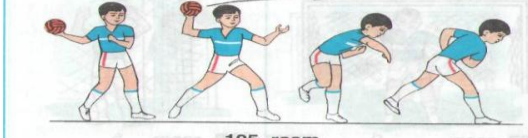
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: _____.

Sinf: 8_____sinf

Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI.	12-15 MIN.	
Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish Maxsus Mashqlar: a\Oyoqdan oyoqqa sakrash b\tizzalarni baland kutarib yugurish v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar. 1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz 4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X 5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz 6.D.X-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2 min. 3 min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	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 aniq bajarilishi kerak Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
Asosiy qism. 25-28.		
O'o'l to'pi. a) Bir oyqqa tayanib to'pni bir qo'lda darvozaga aniq uloqtirish; b) To'pni yerga urib kelib, sakrab darvozaga uloqtirish; v) Darvozaon o'yin texnikasi.	10 min. 5 min. 10 min.	 105- rasm.  106- rasm.
Yakunlov qismi 10 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

18-dars

Mavzu Qo'l to'pi. a) To'pni yerga urib aldamchi harakatlar; b) To'pni raqibdan olib qo'yish; 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: Bo' r, hushtak, bayroqchalar. To'plar

Sana: _____.

Sinf: 8_____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.		
<i>Qo'l to'pi.</i> .a) To'pni yerga urib aldamchi harakatlar; b) To'pni raqibdan olib qo'yish; v) Ikki tomonlama o'yin.	10 min. 5 min. 10 min.	
Yakunlov qismi 10 minut		
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

19-20-dars

Mavzu: Voleybol. a) O'yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; b) To'pni pastdan, yuqoridan bir qo'llab uzatishlar; v) Pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish; d) To'r yonidan orqa bilan sakrab to'pni sherigiga uzatish

Darsning maqsadi:

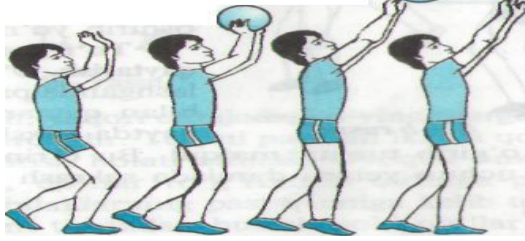
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruvida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 8 _____-sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
	Saflanish, salomlashish, Yuqlama qilish, mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish Maxsus Mashqlar: a) Oyoqdan oyoqqa sakrash b) tizzalarni baland kutarib yugurish v) Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar. 1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz 4.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 5.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
Asosiy qism. 25-28 min.			
	<u>Voleybol</u> . a) O'yinchilarning maydonda joylashuvi va harakatlanishi; b) To'pni pastdan, yuqoridan bir qo'llab uzatishlar; v) Pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish; d) To'r yonidan orqa bilan sakrab to'pni sherigiga uzatish	5-6daq 5-6daq 5-6daq 5-6daq	
Yakunlov qismi 3-5 minut			
	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 minut	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

21-22-dars

Mavzu: Voleybol. a) To'pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari; b) To'pga raqib tomonidan berilgan zarbasiga to'siq (blok) qo'yish; v) Zonani himoya qilish.

Darsning maqsadi:

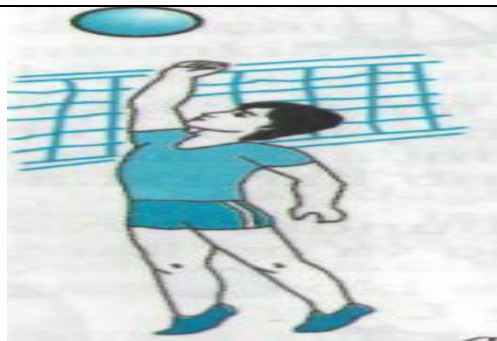
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 8 _____-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 5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
Asosiy qism. 25-28 min.			
<u>Voleybol.</u> a) To'pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari; b) To'pga raqib tomonidan berilgan zarbasiga to'siq (blok) qo'yish; v) Zonani himoya qilish.	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'kuvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.	

23-24-dars

Mavzu: Voleybol. a) Hujum zarbasini berish; b) To'g'ridan hujum zarbasi berish; v) To'pni ikki qo'lda qabul qilib sherigiga uzatish; d) Ikki tomonlama o'yin.

Darsning maqsadi:

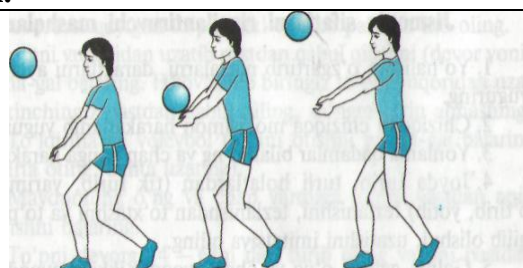
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 8 _____ -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 5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
Asosiy qism. 25-28 min.			
<u>Voleybol.</u> a) Hujum zarbasini berish; b) To'g'ridan hujum zarbasi berish; v) To'pni ikki qo'lda qabul qilib sherigiga uzatish; 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'kuvchilarni 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'pga raqib tomonidan berilgan zarbasiga to'siq (blok) qo'yish; v) Zonani himoya qilish.d) Ikki tomonlama o'yin.

Darsning maqsadi:

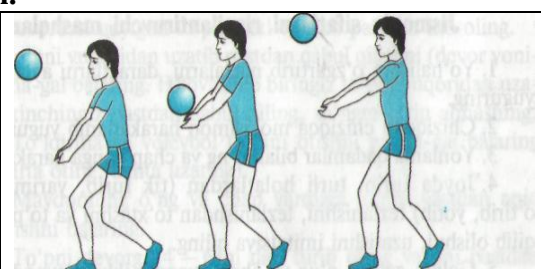
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruvida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 8 _____-sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
	Saflanish, salomlashish, Yuqlama qilish, mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish Maxsus Mashqlar: a) Oyoqdan oyoqqa sakrash b) tizzalarni baland kutarib yugurish v) Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar. 1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz 4.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 5.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
Asosiy qism. 25-28 min.			
	3-NAZORAT ISNI <u>Voleybol.</u> a) To'pni boshdan yuqorida sakratish mashqlari; b) To'pga raqib tomonidan berilgan zarbasiga to'siq (blok) qo'yish; v) Zonani himoya qilish. 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 maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 minut	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

26-27-dars

Darsning mavzusi: Basketbol. A) To'pni bosh tomondan ikkala qo'llar bilan uzatish, qabul qilish, to'pni yerga urib olib yurishlar; b) aldamchi harakat mashqlarini bajarish; v) "sakkiz" shakl usulida mashq bajarish.

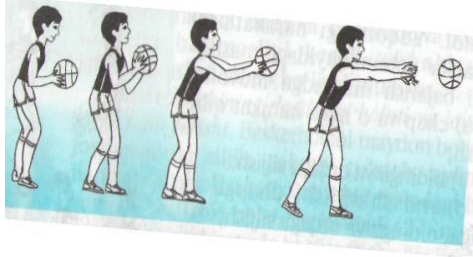
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	2. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	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	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
	A) To'pni bosh tomondan ikkala qo'llar bilan uzatish,	2 marta	
	b) aldamchi harakat mashqlarini bajarish;	2 marta	
	v) "sakkiz" shakl usulida mashq bajarish.	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.

28-dars

Darsning mavzusi: Basketbol. 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.

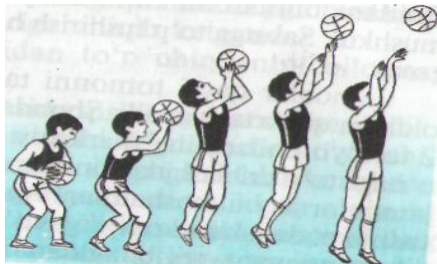
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	3. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	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	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
	<i>To'pni bir qo'llab sakrab, tashlash.</i> Bu usul hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali bo'lib hisoblanadi. Uni barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan bajarish mumkin	2 marta 2 marta	
	2. Quvnoq o'yin.	10 daq	
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.

29-30-dars

Darsning mavzusi: Basketbol. a) Hujum taktikasi; b) Raqib himoyasini tezkor yorib o'tish; v) O'yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (2-3, 3-2, 2-1-2, 1-2-2); d) Himoya taktikasi; e) Joyni almashtirib to'pni qabul qilish, uzatish.

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: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
tayyorg arlik qism: 12-15 minut	4. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
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.		
	a) Hujum taktikasi; b) Raqib himoyasini tezkor yorib o'tish; v) O'yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (2-3, 3-2, 2-1-2, 1-2-2); d) Himoya taktikasi; e) Joyni almashtirib to'pni qabul qilish, uzatish.	2 marta 2 marta	
Yakuni y qism: 3-5 minut	2. Quvnoq o'yin.	10 daq	
	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

31-dars

Darsning mavzusi: Basketbol. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar; b) Basketbolchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy mashqlar; v) Ikki tomonlama 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: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
tayyorg arlik qism: 12-15 minut	5. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	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	1. a) Umumiy chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar;	2 marta	
	b) Basketbolchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy mashqlar;	2 marta	
	v) Ikki tomonlama basketbol o'yini.	10 daq	
Yakuni y qism: 3-5 minut	2. Quvnoq o'yin.		
	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.

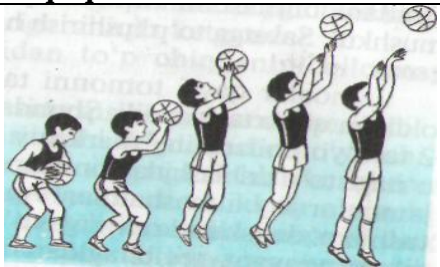
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
tayyorg arlik qism: 12-15 minut	6. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	4-NAZORAT ISHI Natijaga tashlash 5-imkoniyatdan. Bu usul hozirgi zamon basketbol o'yinida eng samarali bo'lib hisoblanadi. Uni barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan bajarish mumkin	2 marta	
		2 marta	
	2. Quvnoq o'yin.	10 daq	
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

33- dars

Darsning mavzusi: Gimnastika. a) Saf mashqlari; b) Buyum va buyumlarsiz (arg'amchi, to'plar, gardish) URMni bajarish; v) Past va baland turniklarda tortilish mashqlari.

Darsning maqsadi: O'quvilarga Baland va past turnikda tortilish; b) Qo'shpoyada qo'llarda tayanib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish mashqlari; v) Arg'amchida sakrash. texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

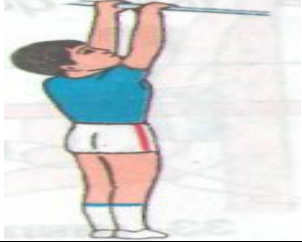
Darsning vazifasi: O'quvilarga texnika-taktikasini o'rgatish.

Darsning jihozlari: Turnik, qo'shpoya, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____

Sinf: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	7. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «apga», «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 rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	2. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvilarga to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	a) Saf mashqlari;	1-2 marta	
	b) Buyum va buyumlarsiz (arg'amchi, to'plar, gardish) URMni bajarish;	1-2 marta	
	v) Past va baland turniklarda tortilish mashqlari.	1 marta	
	4. Quvnoq o'yin.		
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

34-35-dars

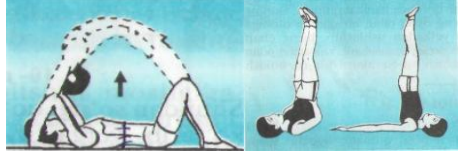
Mavzu: Gimnastika. a) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; b) Belda va kuraklarda turish mashqlari; v) “Ko’prik” hosil qilish; d) Polda va gimnastik o’rindig’ida qo’llarni bukib yozish mashqlari.

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

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

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

Sana: _____ **Sinf:** 8 _____-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me’yo ri	Uslubiy ko’rsatma
Tayyorl ov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O’ngga», «apga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo’lib yurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2- marta 3- marta	O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish. O’quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o’quvchilarni aniqlash. O’quvchilarni 4 qatorga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda. 1. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to’liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada. 1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O’ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida 1. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3Chap tomonga egilamiz 4O’ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo’llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq 1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz O’rtaga tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish.
O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– <u>Gimnastika</u> . – a) Oldinga, orqaga umboloq oshish mashqlari; b) Belda va kuraklarda turish mashqlari; – v) “Ko’prik” hosil qilish; – d) Polda va gimnastik o’rindig’ida qo’llarni bukib yozish mashqlari.	2-4 marta 2-4 marta	
Yakuni y qism: 3-5 daqiqa	3. Qayta saflanish 4. Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish 5. O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolumat berish, ularni baholash. 6. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	

35-dars

Mavzu: Gimnastika. a) Arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish; b) Arqonga uch harakat usulida 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:** Sport zal.

Sana: _____ **Sinf:** 8 _____ -sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatarga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 2. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 2. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3Chap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 2. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz 3. O'rtaga tekkizamiz 4. O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatarga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	- <u>Gimnastika.</u> - a) Arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish; - b) Arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish.	1-3 marta 1-3 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

36 dars

Mavzu: Gimnastika. a) Qo'shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib oldinga yumshoq sakrab tushish mashqlari; b) Polda va gimnastika o'rindiqlarida qo'llarni bukish va yozish mashqlari takrorlash.

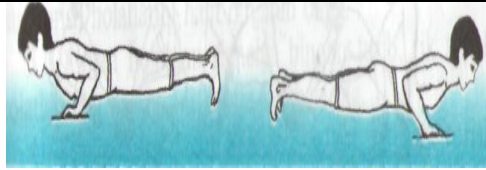
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

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

Sana: _____.

Sinf: 8 _____-sinf

Dars qism-lari	Darsning borishi	Me'yo-ri	Uslubiy ko'rsatma
Tayyoriy 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.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 3. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga etibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 3. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3Chap tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo'llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq 5. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz 6. O'rta tekkizamiz 7. O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatarga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	a) Qo'shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib oldinga yumshoq sakrab tushish mashqlari; b) Polda va gimnastika o'rindiqlarida qo'llarni bukish va yozish mashqlari takrorlash.	1-3 marta 15 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

37 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.

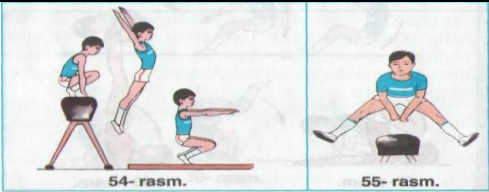
Maqsad: O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

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

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

Sana: _____.

Sinf: 8 _____-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me’yo ri	Uslubiy ko’rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo’lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish. O’quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o’quvchilarni aniqlash. O’quvchilarni 4 qatarga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar belda. 4. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o’ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to’liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo’llar yelkada. 1-2 qo’llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo’llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo’llarni to’liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo’llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo’llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo’llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo’l belda, o’ng qo’l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O’ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to’g’ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo’l belda, oyoqlar yelka kengligida 4. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3Chap tomonga egilamiz 4O’ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llar cho’zib, to’g’ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 chap qo’lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o’ng qo’lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo’llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 8. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 9. O’rtaga tekkizamiz 10. O’ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish.
O’quvchilarni bir qatarga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– a) Buyum va buyumlarsiz URM bajarish; – b) Tayanib sakrash mashqlari; – v) Gimnastika “Kazyoli”dan oyoqlarni kerib va bukib sakrash; – d) Arg’amchida sakrash mashqlari.	1-3 marta 1-3 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

38-39-dars

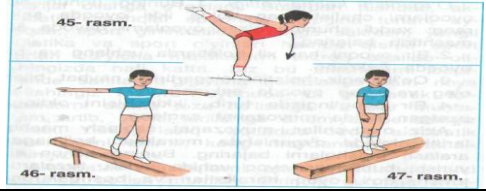
Mavzu: *Gimnastika*. a) Yakkacho'p ustida muvozanat saqlash mashqlari; b) Yakkacho'p ustida turli (burilish, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish; v) "Qaldirg'och" hosil qilish;

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 Yakka cho'p. **O'tish joyi:** Sport zal.

Sana: _____ **Sinf:** 8 _____-sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish. - Ilon izi bo'lib yurish Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatarga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 5. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 5. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo'llar belda, oyqlar yelka kengligidan kengroq 11. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz O'rta tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatarga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– a) Yakkacho'p ustida muvozanat saqlash mashqlari; – b) Yakkacho'p ustida turli (burilish, sakrab yurish, sakrab tushish) mashqlar bajarish; v) "Qaldirg'och" hosil qilish;	1-3 marta 1-3 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

40-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:** Sport zal.

Sana: _____ .

Sinf: 8 _____ -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», «apga», «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.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 6. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 6. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3Chap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 12. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz 13. O'rta tekkizamiz 14. O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatarga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– 5-NAZORAT ISHI – <u>Gimnastika.</u> – Balandligi 5 metrli arqonga tirmashib chiqish; – Natijaga topshirish	1-3 marta	 25- rasm.
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

41-42 dars

Darsning mavzusi: Kurash. a) Kurash texnika va taktikasi; b) Kurashda taqiqlangan harakatlar; v) Bo'yinni toblash mashqlari; d) Yumshoq yiqilishlar; e) Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish;

Darsning maqsadi: O'quvilariga milliy kurashimiz qonun qoidalarini va usullari xaqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____

Sinf: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	8. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «apga», «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 rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
Yakuni y qism: 3-5 minut	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvilarga to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	a) Kurash texnika va taktikasi; b) Kurashda taqiqlangan harakatlar; v) Bo'yinni toblash mashqlari; d) Yumshoq yiqilishlar; e) Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish; Quvnoq o'yin.	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	
	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

43-44 dars

Darsning mavzusi: Kurash. a) Muvozanatdan chiqarish usullari; b) Orqadan chalib yiqitish usullari; v) Oldindan chalib yiqitishlar; d) Ko'tarib oldinga tashlash;

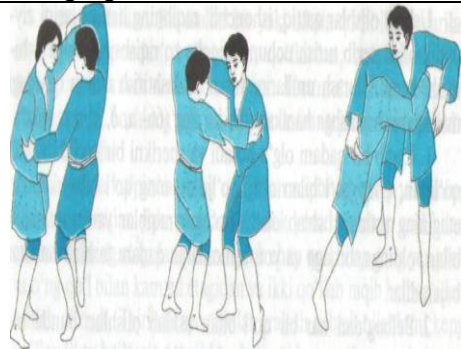
Darsning maqsadi: O'quvilariga milliy kurashimiz qonun qoidalarini va usullari haqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____

Sinf: 8 _____ -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», «apga», «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, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar. Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanih, ikkita kurakka tekizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, 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'quvilariga to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	a) Muvozanatdan chiqarish usullari; b) Orqadan chalib yiqitish usullari; v) Oldindan chalib yiqitishlar; d) Ko'tarib oldinga tashlash; Quvnoq o'yin.	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

45-46 dars

Darsning mavzusi: Kurash. a) Oldindan chalib yiqitish usuli; b) Yonbosh usuli; v) Himoyalaniş texnika usullari; d) Oyoqlarni yondan qoqish usulida yiqitish usulini bajarish; e) Chil usulini o'rgatish; f) Yelkadan oshirib yiqitish usullarini bajarish.

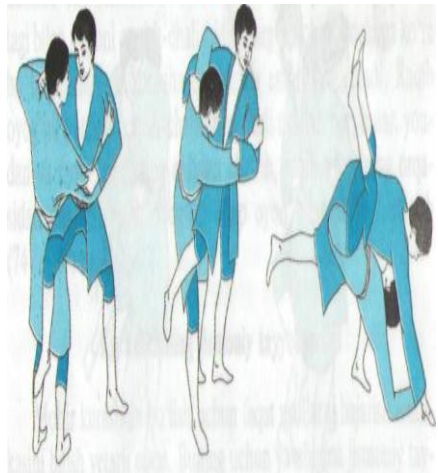
Darsning maqsadi: O'quvilarğa milliy kurashimiz qonun qoidalarini va usullari xaqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____

Sinf: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	10. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «apga», «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, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar. Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalaniş, ikkita kurakka tekizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, 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'quvilarğa to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	a) Oldindan chalib yiqitish usuli; b) Yonbosh usuli; v) Himoyalaniş texnika usullari; d) Oyoqlarni yondan qoqish usulida yiqitish usulini bajarish; e) Chil usulini o'rgatish; f) Yelkadan oshirib yiqitish usullarini bajarish. Hujum qiluvchi gavdasini bukib, sherikning qo'li va gav-dasini siltab uning og'irligini oyoq uchlariga o'tkazishga majbur qiladi. So'ngra chapga aylanib tez burilib, chap oyoqni orqaga — chapga olib, uning uchini sherikning oyog'i uchiga to'g'rilab qo'yiladi. O'ng oyoq bilan oldingi oyoq chalinadi. Shunday qilib, gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi (o'ng oyoq to'g'rilangan va u gilamda turadi). Ikkala qo'lni va gavdani chapga — pastga siltash bilan sherikni o'z chap oyog'i yoniga otiladi (buni sherikni chap qo'l bilan o'ng yengidan ushlab sug'urta qilish deyiladi)	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	Mashqlarni to'g'ri bajarishiga etibor berish. 
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

47-48 dars

Darsning mavzusi: Kurash. a) Kurashchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish; b) Qarshi usul texnikasi; v) Himoyalaniish texnik usullarini bajarish; d) Kift usulini bajarish; e) Qarshi texnik usulini bajarish

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

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____

Sinf: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	11. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «apga», «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, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar. Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalaniish, ikkita kurakka tekizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, 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'quvilariga to'g'ri yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	a) Kurashchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish; b) Qarshi usul texnikasi; v) Himoyalaniish texnik usullarini bajarish; d) Kift usulini bajarish; e) Qarshi texnik usulini bajarish Hujum qiluvchi o'ng qo'l bilan o'ng yelka orqali sherikning belbog'i orqasidan, chap qo'l bilan esa belbog'i oldidan ushlab oladi. Keyin sherikni o'ziga tortadi, o'zining o'ng oyog'i tovonini sherikni yonlama chalish uchun uning tovoniga qo'yadi va chapga aylanib o'girilib, sherikni o'z ustiga oladi, so'ngra o'ng tomonga yiqilayotib, uni orqasiga otadi (usulni qo'llaganda sherikning choponidan yoki belbog'idan ush-lash kerak)	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

49-50 dars

Darsning mavzusi: Kurash. a) Kurashchilarning jismoniy tayyorgaligini oshiruvchi mashqlar;

b) Oldindan chalib yiqitish usuli; v) Chil usuli;d) Yelkadan oshirib yiqitish usullari;e) Kift usuli.

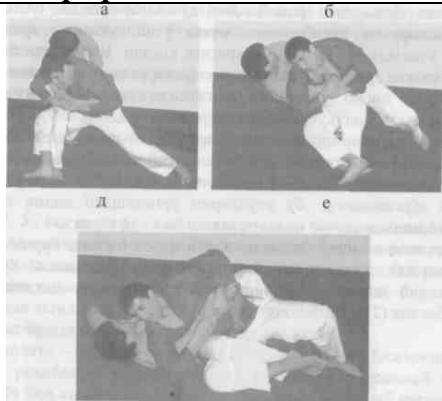
Darsning maqsadi: O'quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____

Sinf: 8_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 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, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruv mashqlar		
	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish; yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar. Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish.	7-8 daq 7-8 daq	Safda yugurish. Safdoshtlar orasidagi masofani saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvilarga to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	a) Kurashchilarning jismoniy tayyorgaligini oshiruvchi mashqlar; b) Oldindan chalib yiqitish usuli; v) Chil usuli;d) Yelkadan oshirib yiqitish usullari;e) Kift usuli. Chil usuli; Kurashchi polvonlar rakibini yelkasining ustidan kulini oshiri belbogidan ushlaganda rakib yotib, past xolatga turib oladi. Ya'ni ilmiy gi bilan aytganda, rakib uz ogirlik markazini tovonlariga utkazadi. SHunda xujum kilayotgan sherigi uning ung oyogining ichidan uzining ung oyok boldirlar bilan sherigining tovonini ilib orkaga tashlaydi.	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

51 dars

Darsning mavzusi: Kurash. A) Kurashchilar uchun maxsus jimoniy mashqlar; b) O'rganilgan usullar bo'yicha juftlik kurash musobaqachasini o'tkazish.

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

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 8 -sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	13. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvi mashqlar		
	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish; yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyoklarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar. Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish.	7-8 daq	Safda yugurish.
		7-8 daq	Safdoshlar orasidagi masofani saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvilarga to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaq ma'lumot berish.		
	A) Kurashchilar uchun maxsus jimoni mashqlar; b) O'rganilgan usullar bo'yicha juftlik kurash musobaqachasini o'tkazish. V) Quvnoq o'yin.	7-8 daq 7-8 daq 10-13 daq	
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyg'a vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyg'a vazifa.

52 dars

Darsning mavzusi: Kurash. 6-NAZORAT ISHI. A) Yonbosh usuli; b) Chil usuli;

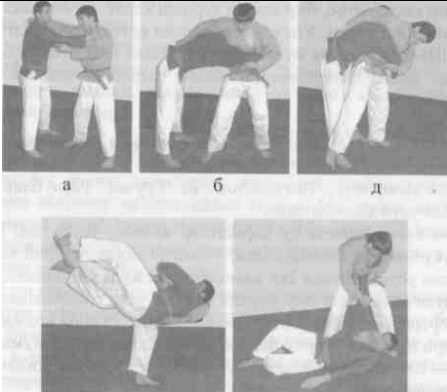
Darsning maqsadi: O'quvilariga milliy kurashimiz qonun qoidalarini va usullari haqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 8 -sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 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, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruv mashqlar		
	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish; yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyokdarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar. Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekkizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashkdar: mushaklarni chuzishga yunaltirilgan mashkdar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashkdar, 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 to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	6-NAZORAT ISHI. Yonbosh usuli; Bajaruvchi o'ng xolatda turib, o'ng qo'li bilan rakibini belbogidan oshirib tashlab, chap qo'li bilan rakibning o'ng kuli tirsagidan ushlab uziga tortadi. Tortish vaktida chap oyogi bilan chap yoniga bir qadam yuradi, rakibini tortadi va oyogining tizzasidan yukorisiga uzining o'ng oyogi bilan uradi-da, ko'tarib gilamga tashlaydi		
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

53-54 dars

Mavzu: Yengil atletika a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash (yugurib kelib deysinish, uchish, qo'nish) texnikasini bajarish; b) Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash; v) 500-800 metr ga yugurish.

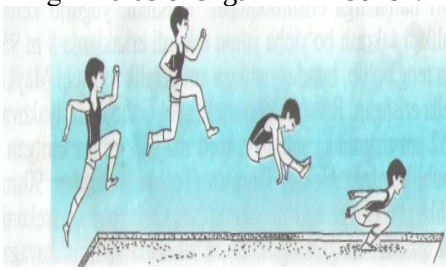
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: _____

Sinf: 8 _____ -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 rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	1.Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini urgatish: xar bir uchinchisida yurish, turtinchi kadamdan sung bukilgan kullarni yukoriga kutarish va katta amplituda buylab siltanuvchi oyokni tezda xarakatlantirish kerak. Dastlab tanani tayanch nuqtadan ajratmasdan yoki kutarmasdan sungra erkin xolatda yukoriga sakrash 2-3 x 15x20 metr ga. xuddi shuning uzi, lekin deysinuvchi oyok kafti yuzini siltanuvchi oyokni dumbasiga kuyib keyin siltanuvchi oyokka kunish. 7-8 marta takrorlanadi; -yugurib kelish masofasini aniqlash va yugurish -deysinish qoidasi -uchish qoidasi -qo'nish qoidasi 2. 500-800 metr masofaga vaqtni xisobga olmagan xolda yugurish	2-marta 2-marta 2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. To'g'ri nafas olishga e'tibor berish.  Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda Uchish vaqtida oyoqlarni oldinga cho'zish
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

55-56 dars

Mavzu: Yengil atletika a) Yugurib kelib “qaychi” usulida balandlikdan sakrab o'tish; b) 60 metrga masofa bo'ylab yugurish.

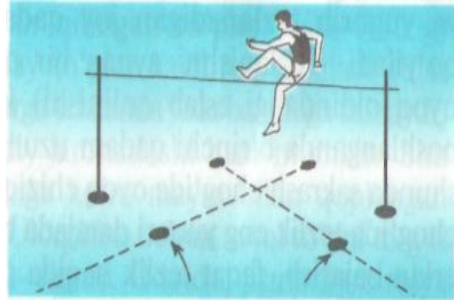
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mehnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana _____

Sinf: 8_____ -sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	16. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	1. 1-yugurib kelib balandlikka «qaychi» usulida sakrash texnikasini urgatish: - tovondan birga oyok kaftiga turish uchun siltanuvchi oyokni bukib tagiga kuyish; - tezda xrrakatlanib tos suyagini oldinga-ko'krriga 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. 2.60 metr masofaga vaqtni xisobga olmagan xolda yugurish	2-marta 2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda 
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

57 dars

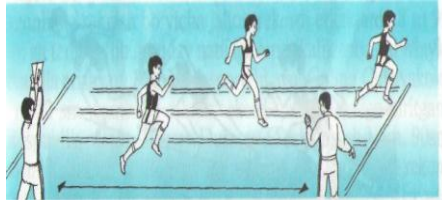
Mavzu: Yengil atletika. a) Estafetali yugurish texnikasi (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish, masofa bo'ylab yugurish, marraga kirib borish) o'rgatish; b) 4x60 metrga masofa bo'ylab yugurish.
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mehnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: _____

Sinf: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	17. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	a) Estafetali yugurish texnikasi (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish, masofa bo'ylab yugurish, marraga kirib borish) o'rgatish; b) 4x60 metrga masofa bo'ylab yugurish.	2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. 
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

58-59 dars

Mavzu: Yengil atletika. a) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish; b) 1000-2000 metr masofaga yugurish; v) Uzoq masofaga yugurishda to'g'ri nafas olish qoidasi.

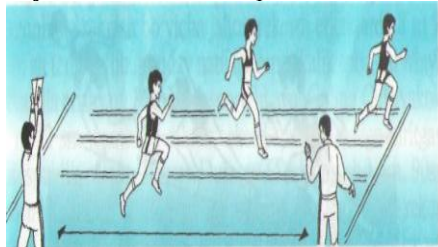
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mehnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: _____

Sinf: 8 _____-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, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	a) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish; b) 1000-2000 metr masofaga yugurish; v) Uzoq masofaga yugurishda to'g'ri nafas olish qoidasi. Quvnoq o'yin.	2-marta 2-marta 7-8 daq	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. 
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

60 dars

Mavzu: Yengil atletika NAZORAT ISHI-7 Yugurib kelib qaychi usulida balandlikka sakrash.

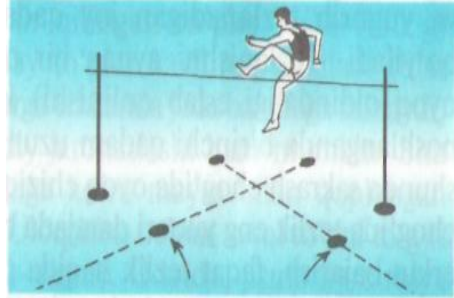
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: _____

Sinf: 8 _____-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, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	1. NAZORAT ISHI-7 1-yugurib kelib balandlikka «qaychi» usulida sakrash texnikasini urtash: - tovondan birga oyok kaftiga turish uchun siltanuvchi oyokni bukib tagiga kuyish; - tezda xrrakatlanib tos suyagini oldinga-ko'krriga 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. Natijaga topshirish.	2-marta 2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda 
Yakuni y qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

61-62 dars

Darsning mavzusi: Futbol. a) Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish; b) Havoda uchib kelayotgan to'pni bosh bilan zarba berish; v) To'pni ko'krakda, boshda to'xtatish texnik usullar; d) To'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasiga o'rgatish (dribling, gavda bilan aldamchi harakatlar, fintlar).

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: 8-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	20. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	7. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Futbol</u> . a) Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish; b) Havoda uchib kelayotgan to'pni bosh bilan zarba berish; v) To'pni ko'krakda, boshda to'xtatish texnik usullar; d) To'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasiga o'rgatish (dribling, gavda bilan aldamchi harakatlar, fintlar).	4-6 marta 1 marta 10 daq	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

63-64 dars

Darsning mavzusi: **Futbol.** a) Qanotlardan hujumni tashkil qilish; b) Himoyachilarni hujumga jalb etish; v) Hujumda jamoa bo'lib harakatlanish taktikasi; d) Himoyaviy o'yin (raqib hujumlarini ushlab qolish, qarshi hujum); e) Standart vaziyatlardan to'pga zarba berish; Darvozabon o'yin texnikasi;

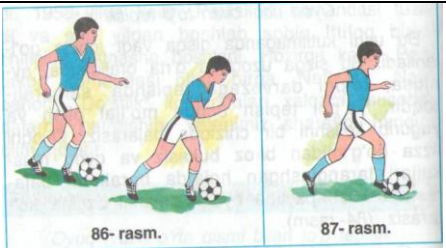
Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalarini xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: _____

Sinf: 8-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	21. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	8. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Futbol.</u> a) Qanotlardan hujumni tashkil qilish; b) Himoyachilarni hujumga jalb etish; v) Hujumda jamoa bo'lib harakatlanish taktikasi; d) Himoyaviy o'yin (raqib hujumlarini ushlab qolish, qarshi hujum); e) Standart vaziyatlardan to'pga zarba berish; Darvozabon o'yin texnikasi;	4-6 marta 1 marta 10 daq	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

65 dars

Darsning mavzusi: **Futbol.** a) Tazkorlik – kuch sifatini rivojlantirish; b) Standart vaziyatlardan to'pni darvozaga tepish; 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: 8-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	22. 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 rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	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.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Futbol.</u> a) Tazkorlik – kuch sifatini rivojlantirish;	4-6 marta	
	b) Standart vaziyatlardan to'pni darvozaga tepish; v) Ikki tomonlama o'yin.	1 marta	
		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.

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: 8-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	23. 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 rivojlantiruv mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	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.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>Futbol. 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 10 daq	
	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	

67-68 dars

Darsning mavzusi: Sport o'yinlari. Basketbol. Jamoaviy himoyalalanish taktikasi; b) Himoyaning zona va shaxsiy himoyalalanish usuli; v) Himoya va hujumda taktik harakatlanish usullari; d) Joyni almashtirib to'pni qabul qilish, uzatish; e) "Sakkiz" (8) shakl usulida mashq bajarish.

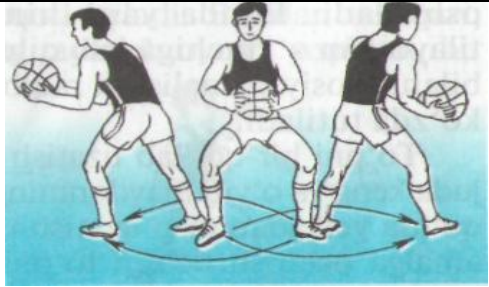
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____

Sinf: 8 _____-sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	24. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar 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.		
	1. Jamonaviy himoyalalanish taktikasi; b) Himoyaning zona va shaxsiy himoyalalanish usuli; v) Himoya va hujumda taktik harakatlanish usullari; d) Joyni almashtirib to'pni qabul qilish, uzatish; e) "Sakkiz" (8) shakl usulida mashq bajarish.	2 marta 2 marta	
	2. Quvnoq o'yin.	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.