

9-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: 9-_____sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlov 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.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	- <u>Yengil atletika.</u> - a) Past va yuqori startlardaturish, chiqishlarni bajarish; - b) Qisqa masofaga masofa bo'ylab yugurish; - v) 60 metrga yugurish; - d) Estafetali yugurish mashqlari.	2-4 marta 2marta 2marta	Startdan chiqish va marrani kesib o'tish davrini alohida kuzatish.  14-
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.		O'quvchilarni saflanishiga eotibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

3-4-dars

Mavzu: Yengil atletika Tennis to'pini uloqtirish, 4x10 metrda mokisimon yugurish.

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

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

Uloqtirish ko'nikma va malakalarini rivojlantirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va Tennis to'pi.

O'tish joyi: stadion.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish .Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «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 uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	Nazorat chizig'iga oyogini kuyib, navbatdagi ikki kadam davomida qo'lni orqaga uzatadi va bir vaqtning o'zida uloqtirish tomoniga yonbosh bilan buriladi. Bu qadam keng va dadil bulishi kerak. Qo'lda to'p bilan xarakatlanadi. qo'lni yelkadan orqaga To'pni uzatish yoki barmoqlarni oldinga urqaga, o'ziga qulay xolda xarakatlantirish xam mumkin. Uchinchi qadam – o'ng oyoq va chap oyoq bilan keng qadam tashlanadi (koptok qo'lda bo'ladi). Chap oyoqdan-o'ng oyoqqa o'tiladi, bunda o'ng oyoq chap oyoqning oldiga chiqariladi yoki qo'yiladi. Beshinchi qadam — o'ng oyoq va chap oyoq keng xamla bilan bir vaqtning uzida gavgani burib, ko'krakni uloqtirish yo'nalishiga qaratiladi. <u>4x10 metrda mokisimon yugurish.</u>	2-4 marta 2 marta	Yugurib kelganda nazorat chizig'ini bosmasdan uloqtirish  Past startdan yugurish
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolomot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daq	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish.

5-6 -dars.

Mavzu: Yengil atletika Yugurib kelib uzunlikka sakrash.800-1000 metr masofaga yugurish .

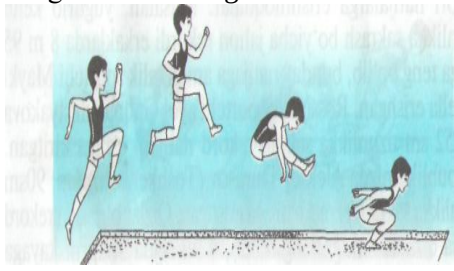
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mehnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: _____

Sinf: 9-_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlabni 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.
Yakuniy qism: 3- 5 minut	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	1.Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini urtash: xar bir uchinchisida yurish, to'rtinchi qadamdan so'ng bukilgan qo'llarni yuqoriga ko'tarish va katta amplituda bo'ylab siltanuvchi oyoqni tezda xarakatlantirish kerak. Dastlab tanani tayanch nuqtadan ajratmasdan yoki ko'tarmasdan so'ngra erkin xolatda yuqoriga sakrash 2-3 x 15x20 metrga. xuddi shuning o'zi, lekin depsinuvchi oyoq kafti yuzini siltanuvchi oyoqni dumbasiga qo'yib keyin siltanuvchi oyoqqa qo'nish. 7-8 marta takrorlanadi; -yugurib kelish masofasini aniqlash va yugurish -depsinish qoidasi -uchish qoidasi -qo'nish qoidasi 1. yuqori startdan otilib chiqish texnikasi 2. 800-1000 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
	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.

6-7 dars

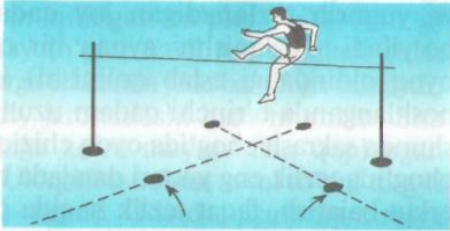
Mavzu: Yengil atletika Yugurib kelib qaychi usulida balandlikka sakrash. 800-1000 metr masofaga yugurish.

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:** 9-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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, qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	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.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	1. 1-yugurib kelib balandlikka «qaychi» usulida sakrash texnikasini o'rgatish: - tovondan birga oyoq kaftiga turish uchun siltanuvchi oyoqni bukib tagiga qo'yish; - tezda xarakatlanib tos suyagini oldinga-ko'krakiga chiqarish; - tizzani bukib siltanuvchi oyoqni oldinga chiqarish va oyoq kafti izining old tomonini kuchli bukish. Siltanuvchi oyoqni va qo'lni tirsakdan bukib yuqoriga ko'tarish. 7-8 marta takrorlash.	2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda
		2-marta	
		2-marta	
	1. yuqori startdan otilib chiqish texnikasi 2. 800-1000 metr masofaga vaqtni xisobga olmagan xolda yugurish		
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.

8-dars

Mavzu: Yengil atletika 60 metr masofaga yugurish Tennis to'pini uloqtirish **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 masofaga yugurish ko'nikma va malakalarini rivojlantirish.

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

O'tish joyi: Stadion.

Sana: _____

Sinf: 9-_____ 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-mashq. D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 1.Boshni o'ngga aylantiramiz. 2. Boshni chapga aylantiramiz.D.h.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga e'tibor berish.
	2-mashq. D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga e'tibor berish.
	3-mashq. D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	4-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.
	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.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	1. 60 metrda vaqtda yugurgan o'quvchilarni aniqlash va rag'batlantirish. 2. Yugurib kelib tennis to'pini masofaga uloqtirish. 3. O'yin trenirovkasi.	2- marta 2- marta	Startdan chiqish va marrani kesib o'tish davrini alohida kuzatish. CHiziqni bosmasdan uloqtirish.
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daq	O'quvchilarni saflanishiga e'tibor berish. 4x10 mokusimon yugurishni mashq qilish.

9-10-dars

Mavzu: Futbol .To'psiz xarakatlar.To'pni oyoqda, gavgada,tizzada, qabul qilish.To'pni to'siqlar orasidan olib yurish oyoqning ichki va tashqi tomoni bilan.

Darsning maqsadi:

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

O'tish joyi: Sport maydoni,stadion.

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

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik koʻrsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish.Yugurish Maxsus Mashqlar: a\Oyoqdan oyoqqa sakrash b\tizzalarni baland kutarib yugurish v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar. 1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qoʻllar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni oʻng yonga aylantiramiz. 2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qoʻllar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4oʻng yonga egilamiz 4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar belda 1-3 oldinga egilamiz 5.D.X- qoʻllar belda 1-4 belni oʻng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O Oʻnga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish	
	5min		
	4x4 marta		
	4x4 marta 4x4 marta		Boshni oʻrtacha tezlikda aylantiramiz
	4x4 marta		Tizzalarni bukmasdan oʻrtacha tezlikda aylantiramiz
	4x4 marta		Mashqlar toʻliq va anik bajarilishi kerak
Tizzalar bukmaslik va mashq toʻliq bajarilishi zarur			
Asosiy qism. 25-28 min.			
1.Toʻpsiz xarakatlar. 2.Toʻpni oyoqda, gavgada,tizzada, qabul qilish. 3.Toʻpni toʻsiqlar orasidan olib yurish oyoqning ichki vatashqi tomoni bilan 4.Ikki tomonlama Oʻyin.	5-6daq 5-6daq 5-6daq 5-6daq		
Yakunlov qismi 3-5 minut			
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 minut	Oʻquvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini koʻrsatib oʻtish,xayrlashish.	

11-12-dars

Mavzu: Futbol. Tezkor kuch sifatini rivojlantirish, To'pni ko'krakda boshda to'xtatish texnik usullari, to'pni bir-biriga uzatish usullari.

Darsning maqsadi:

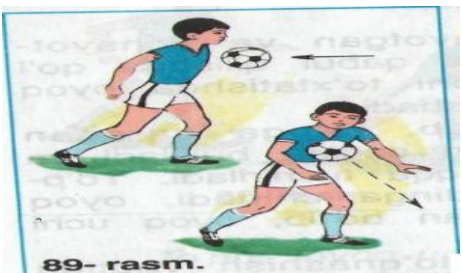
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni,stadion

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

Sana: _____

Sinf: 9-_____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.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish	
	5min		
	4x4 marta	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz	
	4x4 marta 4x4 marta	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz	
	4x4 marta	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak	
	4x4 marta	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur	
Asosiy qism. 25-28 min.			
1.Tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 2.To'pni oyoqda, boshda gavdada, tizzada, qabul qilish. 3. to'pni bir-biriga uzatish usullari 4. To'pni uzoq masofaga tepish 4.Ikki tomonlama O'yin.	5-6daq		
	5-6daq		
	5-6daq		
	5-6daq		
Yakunlov qismi 3-5 minut			
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 minut	O'quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.	

13-dars

Mavzu: Futbol. Umumiy chidamkorlikni rivojlantirish, maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish, to'pga tezkor zarba berish.

Darsning maqsadi:

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

O'tish joyi: Sport maydoni,stadion

Kerakli jixozlar: Boʻr, hushtak, bayroqchalar Toʻplar.

Sana: .

Sinf: 9- **sinf**

[illegible]

14-dars

Darsning mavzusi: Futbol. To'pni to'siqlar orasidan olib yurish, to'p bilan janglior. **2-NAZORAT ISHI.**

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

Darsning jihozlari: Futbol to'pi, xushtak, sekundomer.fishka.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	3. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. 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	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.		
Yakuniy qism: 3-5 minut	1.To'pni to'siqlar orasidan olib yurish natijaga topshirish.	2 marta	Fishkalarga tegmasdan
	2.to'p bilan janglior 25-20-15	2 marta	To'pni tushurmasdan
	4. 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.

15-dars

Mavzu: Qo'l to'pi. To'pni qabul qilish, to'xtatish texnik usullarini takomillashtirish.

Darsning maqsadi:

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

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik koʻrsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
	Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish Maxsus Mashqlar: a\Oyoqdan oyoqqa sakrash b\tizzalarni baland kutarib yugurish v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar. 1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qoʻllar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni oʻng yonga aylantiramiz. 2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qoʻllar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4oʻng yonga egilamiz 4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X 5.D.X- qoʻllar belda 1-4 belni oʻng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz 6.D.X-qoʻllar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	2 min. 	

16-17 dars

Mavzu: 1-5 ximoya sistemasida O'yin qoidalari. Darvozabon O'yin texnikasini taktikasini va texnikasini ko'rsatib berish

Darsning maqsadi:

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

O'tish joyi: Sport maydoni, sport zal

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

Sana: _____

Sinf: 9- _____ sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
	Saflanish, salomlashish, Yuqlama qilish, mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish Maxsus Mashqlar: a) Oyoqdan oyoqqa sakrash b) tizzalarni baland kutarib yugurish v) Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar.	2 min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish
	1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz.	3 min	
	2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz	4x4 marta	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
	3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz	4x4 marta	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
	4.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X	4x4 marta	O'rtacha tezlikda bajarilishi kerak
	5.D.X.- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	4x4 marta	Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz
	6.D.X.-qo'llar tizzaga 1-4 tizzani ichkariga aylantiramiz 1-4 tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4x4 marta	
	7.D.X.-joyimizda turgan xolatda balandga sakrash	4x4 marta	
Asosiy qism. 25-28 min.			
	1. 1-5 ximoya sistemasida O'yin qoidalari. 2. 1-5 ximoya sistemasida O'yinning texnikasi va taktikasini o'rgatish qoidalari. 3. O'yin texnikasi va ximoya sistemasini takomillashtirish. 4. Darvozabon O'yin texnikasini	10 min. 5-6 min. 10 min.	
Yakunlov qismi 10 minut			
	Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 daq	O'quvchilarni ragbatlantirish, yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.

Mavzu: 2-4,3-3,6-0,5-1,4-2,3-3 sistemasida xujum qilish taktikasi.

Darsning maqsadi:

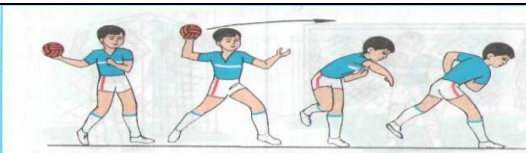
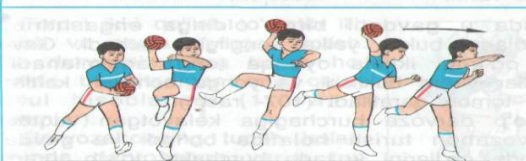
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish.
2. O'quvchilarni vatanparvarlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash
3. Dars jarayonida o'quvchilarni sport maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni,sport zal

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

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik koʻrsatma
TAYYORLOV QISMI. 20-25MIN.			
Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish. Yugurish Maxsus Mashqlar: a\Oyoqdan oyoqqa sakrash b\tizzalarni baland kutarib yugurish v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar. 1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qoʻllar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni oʻng yonga aylantiramiz. 2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X-oyoqlar yelka kengiligida qoʻllar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4oʻng yonga egilamiz 4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar belda 1-3 oldinga egilamiz 4 D.X 5.D.X- qoʻllar belda 1-4 belni oʻng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O Oʻnga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish	
	5min		
	4x4 marta	Boshni oʻrtacha tezlikda aylantiramiz	
	4x4 marta	Tizzalarni bukmasdan oʻrtacha tezlikda aylantiramiz	
	4x4 marta	Mashqlar toʻliq va anik bajarilishi kerak	
	4x4 marta	Tizzalar bukmaslik va mashq toʻliq bajarilishi zarur	
4x4 marta	Oʻrtacha tezlikda bajarilishi kerak Oyoqlarni yerdan kutarmasdan bajaramiz Oyoqlarni birlashtirgan xolatda balandga koʻtarish		
Asosiy qism. 20-25 min.			
1. 1-5 xujum qilish sistemasida Oʻyin qoidalari. 2. 1-5 xujum sistemasida Oʻyinining texnikasi va taktikasini oʻrgatish qoidalari. 3. Oʻyin texnikasi va xujum sistemasini takomillashtirish. 4. Ikki tomonlama musobaqaviy Oʻyin.	7-8 min.	 105- rasm.  106- rasm.	
	7-8 min.		
	7-8 min.		
Yakunlov qismi 3-5 minut			
Oxista yugurish Qayta saflanish.	3-5 minut	Oʻquvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini koʻrsatib oʻtish,xayrlashish.	

19-20-dars

Mavzu: Voleybol .To'pni qabul qilish.To'pni sherigiga uzatish, To'pni o'yinga kiritish.

Darsning maqsadi:

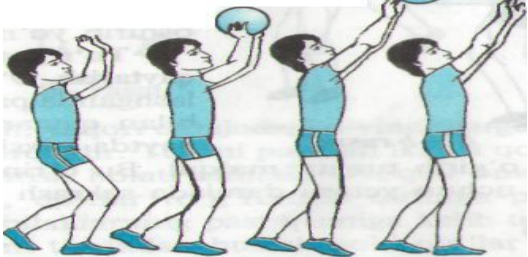
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni,Sport zal.

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

Sana: _____..

Sinf: 9-_____ 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 5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	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.			
	1.To'psiz xarakatlar. 2.To'pni qabul qilish. 3. To'pni sherigiga uzatish, To'pni o'yinga kiritish. 4.Ikki tomonlama O'yin.	5-6daq 5-6daq 5-6daq 5-6daq	
Yakunlov qismi 3-5 minut			
	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 minut	O'quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

21-22 dars

Mavzu: Voleybol .Ximoya taktikasi. 1 va2 kishilik bo'lib blok qo'yish.

Darsning maqsadi:

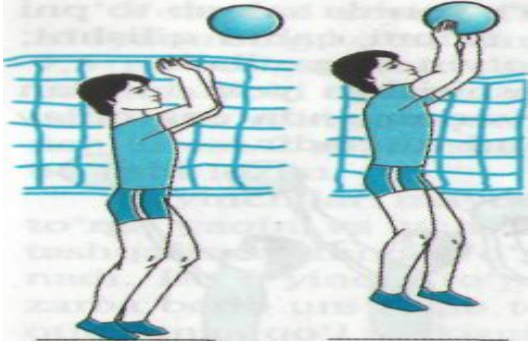
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____..

Sinf: 9-_____ 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.	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O O'nga, chapga, orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish
	1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz.	5min 4x4 marta	Boshni o'rtacha tezlikda aylantiramiz
	2.D.X.-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz	4x4 marta 4x4 marta	Tizzalarni bukmasdan o'rtacha tezlikda aylantiramiz
	3.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz	4x4 marta	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
	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	4x4 marta	Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur
Asosiy qism. 25-28 min.			
	1.To'psiz xarakatlar. 2. Ximoya taktikasi. 3. 1 va2 kishilik bo'lib blok qo'yish. 4.Ikki tomonlama O'yin.	5-6daq 5-6daq 5-6daq 7-8daq	
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.

23-24 dars

Mavzu: Voleybol .Xujum taktikasi. Xujum zarbasini berish, to'g'ridan xujum zarbasi berish texnik usullari, ikki tomonlama o'yin.

Darsning maqsadi:

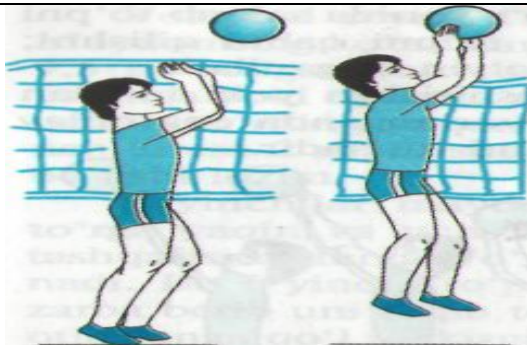
1. O'quvchilarga milliy va sport o'yinlarni o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, vatanparvarlik, mehnatsevarlik ruxida tarbiyalash maxoratlarini oshirib borish.

O'tish joyi: Sport maydoni, Sport zal.

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

Sana: _____ ..

Sinf: 9-_____sinf

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik koʻrsatma
TAYYORLOV QISMI. 12-15 MIN.			
Saflanish,salomlashish, Yuqlama qilish,mavzu bilan tanishtirish, Turgan joyda burilishlar. Sekin yurish.Yugurish Maxsus Mashqlar: a\Oyoqdan oyoqqa sakrash b\tizzalarni baland kutarib yugurish v\Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi Mashqlar. 1.D.X.-oyoqlar yelka kengligida qoʻllar belda 1-4 boshni chap yonga aylantiramiz 1-4 boshni oʻng yonga aylantiramiz. 2.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar yelkada 1-4 yelkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X-oyoqlar yelka kengligida qoʻllar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4oʻng yonga egilamiz 4.D.X-oyoqlar yelka kengligida,qoʻllar belda 1-3 oldinga egilamiz 5.D.X- qoʻllar belda 1-4 belni oʻng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O Oʻnga,chapga,orqaga burilishlar Oyoq uchida yengil yugurish	
	5min		
	4x4 marta	Boshni oʻrtacha tezlikda aylantiramiz	
	4x4 marta 4x4 marta		
	4x4 marta	Tizzalarni bukmasdan oʻrtacha tezlikda aylantiramiz	
	4x4 marta	Mashqlar toʻliq va anik bajarilishi kerak	
4x4 marta	Tizzalar bukmaslik va mashq toʻliq bajarilishi zarur		
Asosiy qism. 25-28 min.			
1. Xujum taktikasi.	5-6 daq		
2. Xujum zarbasini berish,	5-6 daq		
3. Toʻgʻridan xujum zarbasi berish texnik usullari,	5-6 daq		
4.Ikki tomonlama Oʻyin.	7-8 daq		
Yakunlov qismi 3-5 minut			
Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish Oʻquvchilarga oʻtilgan dars yakuni haqida qisqacha maolument berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 minut	Oʻquvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini koʻrsatib oʻtish,xayrlashish.	

25-dars

Mavzu: Voleybol .3-NAZORAT ISHI. To'pni qabul qilish.To'pni sherigiga uzatish, To'pni o'yinga kiritish.

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 zal.

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

Sana: _____.

Sinf: 9-_____ 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 5.D.X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni chap tomonga aylantiramiz	3min. 5min 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	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.			
	1.To'psiz xarakatlar. 2.To'pni qabul qilish. Texnikasiga qaraladi 3. To'pni o'yinga kiritish. Zonalarga tushirish. 4.Ikki tomonlama O'yin.	5-6daq 5-6daq 5-6daq 5-6daq	To'pni pastdan ikkala qo'l bilan qabul qilganda, awal turish holati olinadi. Oyoqlar bukiladi, barmoqlar musht qilinadi, qo'llar to'g'rilanib oldinga-pastga yo'naltiriladi. Shunda to'p bilaklarning past qismiga kelib tegadi.
Yakunlov qismi 3-5 minut			
	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 minut	O'quvchilarni ragbatlantirish,yutuq va kamchiliklarini ko'rsatib o'tish,xayrlashish.

26-dars

Darsning mavzusi: Basketbol. To'pni bosh tomondan ikki qo'l bilan uzatish, qabul qilish, to'pni yerga urib olib yurish.

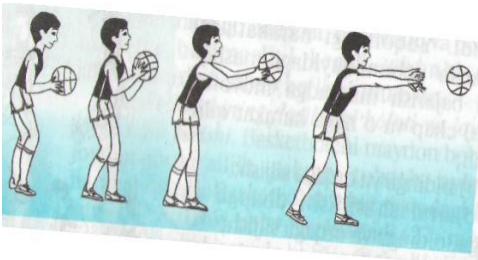
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana:

Sinf: 9-_____sinf

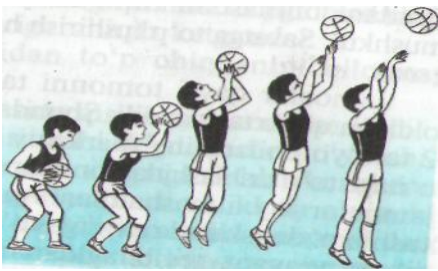
Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	4. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
	1. To'pni bosh tomondan ikki qo'l bilan uzatish	2 marta	
	2. qabul qilish	2 marta	
	4. 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.

27-dars

Darsning mavzusi: Basketbol. 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: 9-_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyor i	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	5. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. 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.
	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.		
	<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.

28-29-dars

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

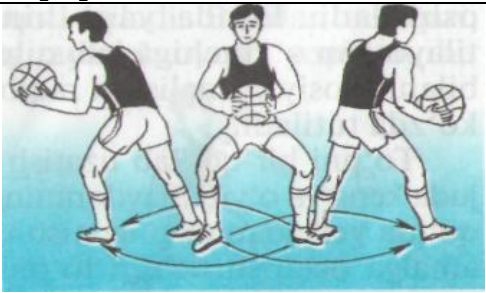
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

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

30-31-dars

Darsning mavzusi: Basketbol. Jamoaviy hujum taktikasi; b) Raqib himoyasini tezkor yorib o'tish, hujum tashkil etish; v) O'yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (2-3, 3-2, 2-1-2, 1-2-2); d) 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: 9-_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
tayyorgarlik qism: 12-15 minut	7. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	4-6 marta	Gavdani to'g'ri ushlashni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	4-6 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	4-6 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	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.		
	1. Jamoaviy hujum taktikasi; b) Raqib himoyasini tezkor yorib o'tish, hujum tashkil etish; v) O'yinchilarning bazaviy taktik joylashuvi (2-3, 3-2, 2-1-2, 1-2-2); d) Ikki tomonlama basketbol o'yini.	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.

32-dars

Darsning mavzusi: 4-NAZORAT ISHI. O'quvilarga basketbol o'yini elementlarining majmuasi o'rgatish.

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

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

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____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.
	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.
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'quvilarga to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	1. O'quvchilar soniga qarab 2 yoki 4 guruhga bo'linib, to'pni yuqoridan uzatish estafetasi o'tkaziladi.	8-10 marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish.
Yakuniy qism: 3- 5 minut	2. O'quvchilar ikki guruhga bo'linib, navbati bilan to'pni yuqoridan uzatadi, ikkinchi guruh to'pni ikki qo'llab qabul qiladi.	8-10 marta	O'quvchilar soniga qarab vaqt ajratiladi.
	3. Jarimadan 5 imkoniyatdan savrga to'p tashlash.Natijaga.	1 marta	
	4. Quvnoq o'yin.		
	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.		Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

33-dars

Mavzu: Gimnastika. a) Akrobatika: Oldinga, orqaga umboloq oshish; b) Bosh va kurakda tik turish; v) “Ko’prik” hosil qilish.

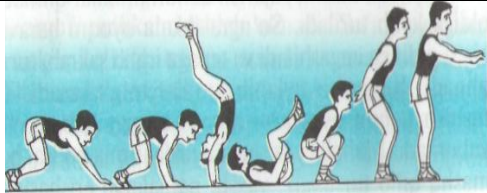
Maqsad: O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

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

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

Sana: _____.

Sinf: 9-_____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», «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, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 1. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 2. O’rtaga tekkizamiz 3. O’ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish.
O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– <u>Gimnastika.</u> – a) Akrobatika: Oldinga, orqaga umboloq oshish; – b) Bosh va kurakda tik turish; – v) “Ko’prik” hosil qilish.	2-4 marta 2-4 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	3. Qayta saflanish 4. Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish 5. O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha maolomot berish, ularni baholash. 6. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	

34-dars

Mavzu: Gimnastika. a) Balandligi 5 metrli arqonga tirmashib chiqish; b) Arqonga uch usulda tirmashib chiqish; v) Arg'amchida sakrash.

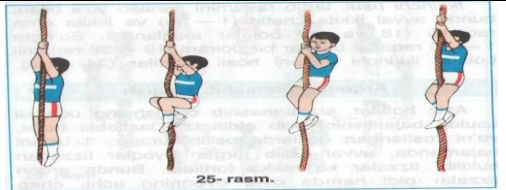
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

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

Sana: _____

Sinf: 9-_____sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «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. 2. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 2. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3Chap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 4. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz 5. O'rta tekkizamiz 6. O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatarga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	- <u>Gimnastika.</u> - Balandligi 5 metrli arqonga tirmashib chiqish; - b) Arqonga uch usulda tirmashib chiqish; - v) Arg'amchida sakrash.	1-3 marta 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

35-dars

Mavzu: Gimnastika. a) Yakkacho'pda muvozanat saqlash mashqlari; b) "Qaldirg'och" hosil qilish; v) Sherigi yordamida qo'llarda tik turish.

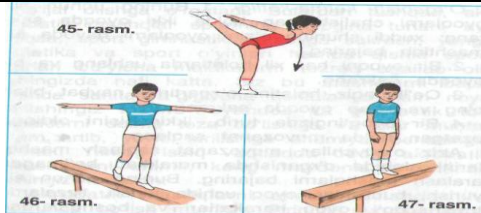
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak va Yakka cho'p. **O'tish joyi:** Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____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 qatorga saflash.
	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. 3. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida 3. Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHap tomonga egilamiz 4O'ng tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 7. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz 8. O'rta tekkizamiz 9. O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– <u>Gimnastika.</u> – Yakkacho'pda muvozanat saqlash mashqlari; – b) "Qaldirg'och" hosil qilish; – v) Sherigi yordamida qo'llarda tik turish.	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

36-37 dars

Mavzu: Gimnastika. a) Gimnastik “Kozyoli”ga tayanib sakrash; b) Qo’shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib yonlarga yumshoq sakrab tushish mashqlari.

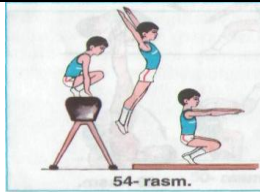
Maqsad: O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

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

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

Sana: _____..

Sinf: 9-_____sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me’yori	Uslubiy ko’rsatma
Tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O’ngga», «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. 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 10. Qo’lni chap oyoqqa tekkizamiz 11. O’rtaga tekkizamiz 12. O’ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo’llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to’liq egilishga eotibor berish.
O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– <u>Gimnastika.</u> – Gimnastik “Kozyoli”ga tayanib sakrash; – b) Qo’shpoyada tayanib sakrab chiqish, oldinga va orqaga siltanib yonlarga yumshoq sakrab tushish mashqlari.	1-3 marta 1-3 marta	 
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O’quvchilarga o’tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma’lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

38-dars

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

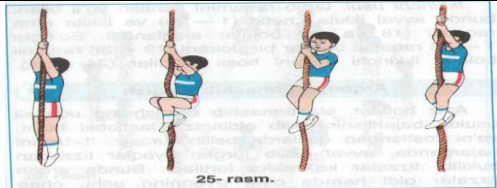
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

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

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

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

Dars qism-lari	Darsning borishi	Me'yo-ri	Uslubiy ko'rsatma
Tayyoriq 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. 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, oyoqlar yelka kengligidan kengroq 13. Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz 14. O'rta tekkizamiz 15. O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	– 5-NAZORAT ISHI <u>Gimnastika</u>. – Balandligi 5 metrli arqonga tirmashib chiqish; – Natijaga topshirish	1-3 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiqa	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

39-40 dars

Darsning mavzusi: Kurash. A) Bo'yinlarni toblash; b) Yiqilishdan saqlanish usullari; v) Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; d) Kurashchiing texnik va taktik harakatlari; e) Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish.

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

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____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 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.
Asosiy qism: 25-28 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) Bo'yinlarni toblash; b) Yiqilishdan saqlanish usullari; v) Orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; d) Kurashchiing texnik va taktik harakatlari; e) Turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish. Quvnoq o'yin.	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	
	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.

41-42 dars

Darsning mavzusi: Kurash. A) Himoyalani sh va qarshi hujum taktikasi; b) Ikki oyoqning orasidan oyoqlar yordamida ko'tarib tashlash usuli; v) Muvozanatdan chiqarishlar.

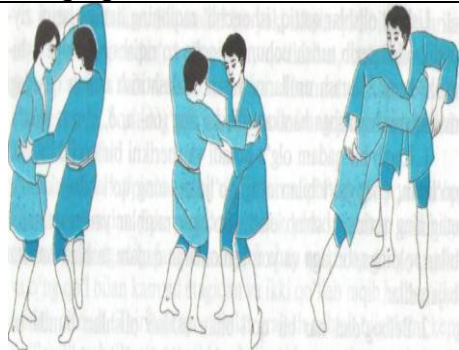
Darsning maqsadi: O'quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidolari va usullari xaqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____..

Sinf: 9-_____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 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. Safdoshtar orasidagi masofani saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvlariga to'g'ri yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	A)) Himoyalanish va qarshi hujum taktikasi; b) Ikki oyoqning orasidan oyoqlar yordamida ko'tarib tashlash usuli; v) Muvozanatdan chiqarishlar. Quvnoq o'yin.	8-10 marta 8-10 marta 8-10 marta 1 marta	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

Darsning mavzusi: **Kurash.** A) Kurashchilarning maxsus jismoniy mashqlar; b) Yenglardan ushlab yelkadan oshirib tashlash usuli; v) Yenglardan ushlab chalib tashlash usuli.

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

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: **Sinf:** 9-_____sinf

[illegible]

45-46 dars

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

b) Beldan oshirib tashlash usuli; v) Qo'llar bilan qo'llardan ushlab yelkadan tashlash; d) Yonbosh va himoyalaniş usuli.

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

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____..

Sinf: 9-_____sinf

[illegible]

47-48 dars

Darsning mavzusi: Kurash. A) Oldindan chalik yiqitish usuli; b) Yonbosh usuli; v) Supurma usuli; d) Himoyalaniş texnika usullari.

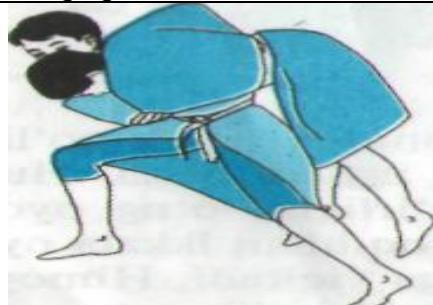
Darsning maqsadi: O'quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidalari va usullari xaqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____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 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 oyoklarda 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. Safdoshlar orasidagi masofani saqlash.
	Saflanish. O'quvilarga to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	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 8-10 marta 1 marta	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

49-50 dars

Darsning mavzusi: Kurash. A) Oyoqlarni yondan qoqish usulida yiqitish usuli; b) Chil usuli; v) Yelkadan oshirib yiqitish usullari; d) Kift usuli.

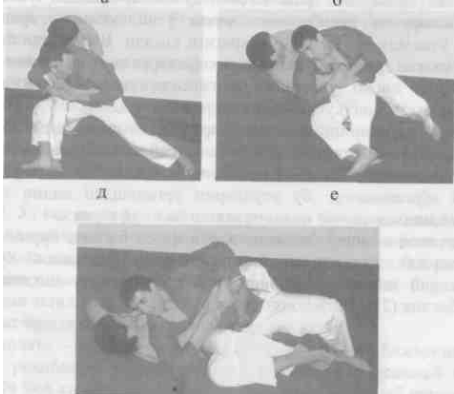
Darsning maqsadi: O'quvilariga milliy kurashimiz qonun qoidalarini va usullari haqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimono matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____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 oyoklarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, joyida umumiy rivojlantiruvchi mashkdar. Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalani, 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. Safdoslar orasidagi masofani saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvilariga to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	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 8-10 marta 1 marta	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa.

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'quvilarga milliy kurashimiz qonun qoidolari va usullari xaqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy koʻrsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	15. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy maʼlumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniq tushuntirish.
	2. Saf mashqlari: «Oʻngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni toʻgʻri tutishga eʼtibor 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 oyokdarda sakrash, «gʻozsimon» 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. Safdoshlar orasidagi masofani saqlash.
	Saflanish. Oʻquvilarga toʻpni yuqoridan uzatish toʻgʻrisida qisqaa maʼlumot berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	A) Kurashchilar uchun maxsus jimoniy mashqlar;	7-8 daq	
	b) Oʻrganilgan usullar boʻyicha juftlik kurash musobaqachasini oʻtkazish.	7-8 daq	
	V) Quvnoq oʻyin.	10-13 daq	
Yakuniy qism: 3-5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 minut	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija koʻrsatgan oʻquvchilarni baholash. Uyga vazifa.

52 dars

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

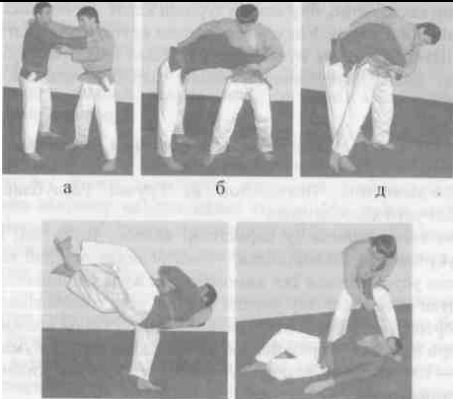
Darsning maqsadi: O'quvilariga milliy kurashimiz qonun qoidalarini va usullari haqida ma'lumot berish.

Darsning jihozlari: kimano matlar, xushtak, sekundamer.

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 minut	16. Saflanish, raport topshirish, salomlashishi, yangi mavzuning bayoni. Nazariy ma'lumot.	1 marta	Darsning maqsad va vazifalarini aniqlash.
	2. Saf mashqlari: «O'ngga», «chapga», «Orqaga» burilishlar.	4-6 marta	Oyoq harakatlarini nazorat qilish
	3. Yurish-yugurish, yurish-saflanish, u qatorga qayta saflanish.	1 marta	Qomatni to'g'ri tutishga e'tibor berish.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar		
	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashklarni bajarish; yugurish mashklari: aylana buyicha, ung, chap yon bilan yugurish, oyokdarni baland kutarib yugurish, boldirlarni orkaga siltab yugurish, chap va ung oyoklarda sakrash, «g'ozsimon» yurish, joyida umumiy rivojlantiruvchi mashklar. Akrobatika: oldinga, orkaga umbalok oshish, chap va ung yelka bilan ximoyalanish, ikkita kurakka tekizgan xolda oldinga va orkdga umbalok oshish, gildirak, randat, boshda va kulda bukilib turish. maxsus jismoniy mashklar: mushaklarni chuzishga yunaltilgan mashklar, tayangan xolda va kuprikchada buyin va bel mushaklarini rivojlantirish uchun mashklar, bosh ustidan oshib utish va bosh atrofida aylanish.	7-8 daq 7-8 daq	Safda yugurish. Safdoshlar orasidagi masofani saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga to'g'ri yuqoridan uzatish to'g'risida qisqa ma'lumot berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	6-AZORAT ISHI. Yonbosh usuli; Bajaruvchi ung xolatda turib, ung kuli bilan rakibni belbogidan oshirib tablab, chap kuli bilan rakibning ung kuli tirsagidan ushlab uziga tortadi. tortish vaktida chap oyogi bilan chap yoniga bir kadam yuradi, rakibini tortadi va mi oyogining tizzasidan yukorisiga uzining ung oyogi bilan uradi-da, kutarib gilamga tashlaydi		
Yakuniy 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.

53-54 dars

Darsning mavzusi: Baland va past turnikda tortilish; b) Qo'shpoyada qo'llarda tayanib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish mashqlari; v) Arg'amchida sakrash.

Darsning maqsadi: O'quvilariga 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.

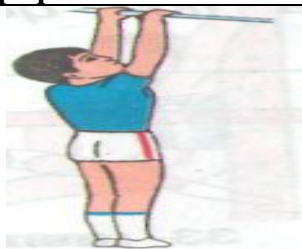
Darsning vazifasi: O'quvilariga texnika-taktikasini o'rgatish.

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

O'tish joyi: Sport zali, maydon.

Sana:

Sinf: 9-_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 13-15 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», «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.
	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.	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.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvilariga to'pni yuqoridan uzatish to'g'risida qisqaa ma'lumot berish.		
	1. Baland va past turnikda tortilish;	1-2 marta	
	2. Qo'shpoyada qo'llarda tayanib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish mashqlari;	1-2 marta	
	3. Arg'amchida sakrash.	1 marta	
	4. Quvnoq o'yin.		
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.

55-56 dars

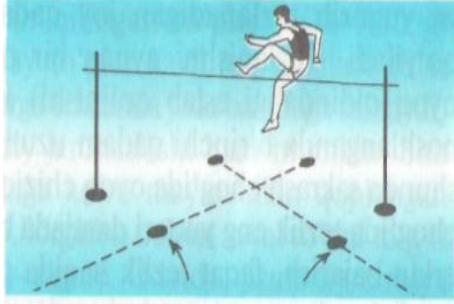
Mavzu: Yengil atletika Yugurib kelib qaychi usulida balandlikka sakrash. 60 metr masofaga yugurish.
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mehnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak.

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____ 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.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	20 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	1. 1-yugurib kelib balandlikka «qaychi» usulida sakrash texnikasini urgatish: - tovondan birga oyok kaftiga turish uchun siltanuvchi oyokni bukib tagiga kuyish; - tezda xarakatlanib tos suyagini oldinga-ko'kriga chikarish; - tizzani bukib siltanuvchi oyokni oldinga chikarish va oyok kafti izining old tomonini kuchli bukish. Siltanuvchi oyokni va kulni tirsakdan bukib yukoriga kutarish. 7-8 marta takrorlash. 2.60 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 
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.

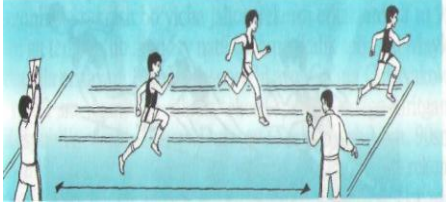
Mavzu: Yengil atletika. a) Estafetali yugurish texnikasi (startdan chiqish, tayoqchani uzatish va qabul qilish, masofa bo'ylab yugurish, marraga kirib borish) o'rgatish; b) 4x60 metrga masofa bo'ylab yugurish.
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom,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

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____ 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.
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. 
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.

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.

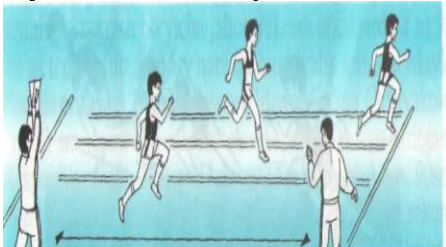
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mehnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga kizikishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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, 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.		
Asosiy qism: 25-28 minut	a) Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish;	2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish.
	b) 1000-2000 metr masofaga yugurish;	2-marta	
	v) Uzoq masofaga yugurishda to'g'ri nafas olish qoidasi. Quvnoq o'yin.	7-8 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.

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

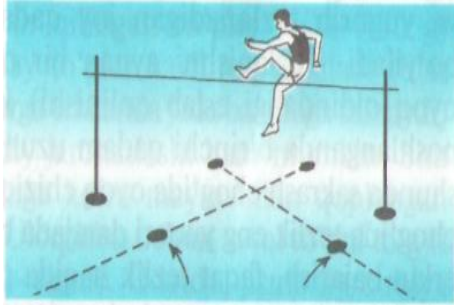
Maqsad: O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va kuchni rivojlantirish. Intizom, mexnatsevarlikni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqishni oshirish.

Dars jihozi: Sekundamer, xushtak .

O'tish joyi: maydoncha, stadion.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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, 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.
Asosiy qism: 25-28 minut	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	1. NAZORAT ISHI-7 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. Natijaga topshirish.	2-marta 2-marta 2-marta	Berilgan topshiriqni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish. Qadamlab aniqlash O'ziga qulay oyoqda 
Yakuniy qism: 3- 5 minut	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostdash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostdash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

61-62 dars

Darsning mavzusi: Futbol. a) Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish; b) To'pni ko'krakda, boshda to'xtatish texnik usullar; v) To'pni o'yinga (aut, burchakdan) kiritish qoidalarini bajarish; d) Darvozabon o'yin texnikasi; e) To'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasiga o'rgatish

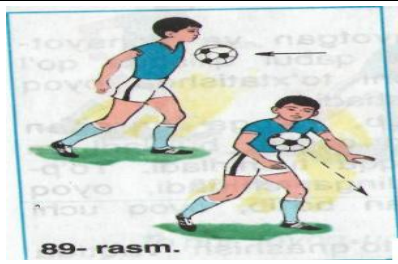
Darsning maqsadi: O'quvchilarni futbol o'yini qonun qoidalarini xamda futbol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

Darsning jihozlari: Xushtak, sekundomer to'plar.

O'tish joyi: Stadion.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____ 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.
	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) Tezkor chidamkorlikni rivojlantirish; b) To'pni ko'krakda, boshda to'xtatish texnik usullar; v) To'pni o'yinga (aut, burchakdan) kiritish qoidalarini bajarish; d) Darvozabon o'yin texnikasi; e) To'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasiga o'rgatish	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;

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: 9-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik 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 ushlabni 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	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
Asosiy qism: 25-28 minut	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
	<u>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;	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) To'pni egallash bilan bajariladigan texnik ko'nikmani takomillashtirish;
b) Darvozabon o'yin texnikasi; 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: 9-_____ 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 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.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	<u>Futbol</u> . a) To'pni egallash bilan bajariladigan texnik ko'nikmani takomillashtirish;	4-6 marta	
	b) Darvozabon o'yin texnikasi;	1 marta	
	v) Ikki tomonlama 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.

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: 9-_____ sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	25. 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.
	11. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	4-6 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	4-6 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.
Asosiy qism: 25-28 minut	7. D.h. oyoqlar juftlikda, qo'llar beldi. 1-qo'llar oldinga uzatilib o'tiriladi, 2-d.h.	10 marta	
	8. D.h. oyoqlar juftlikda sakrab, tizzalarni ko'krakka tekkizish.	6-8 marta	Sakrab tushganda oyoqlar uchiga tushamiz.
	9. D.h. qo'llar belda, oyoqni uchida, joyida sakrash.	10-12 marta	Qomatni tik saqlash.
	Saflanish. O'quvchilarga yangi mavzu xaqida tushuncha berish.		
Asosiy qism: 25-28 minut	<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	 109- rasm.
	Engil yugurish va yurish. Qayta saflanish. Nafas rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.

67-68 dars

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

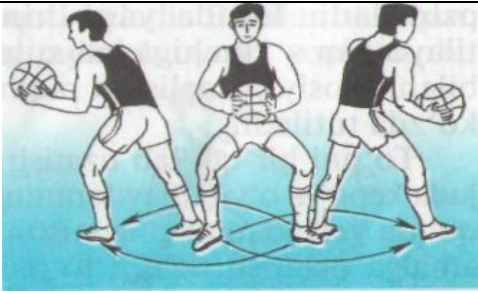
Darsning maqsadi: O'quvchilarga basketbol o'yinining texnika taktikasi bo'yicha malumot berish.

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

O'tish joyi: Sport zal.

Sana: _____.

Sinf: 9-_____sinf

Qismlar	Darsning borishi	Meyori	Uslubiy ko'rsatma
Tayyor garlik qism: 12-15 minut	26. 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.		
	1.Jamonaviy himoyalash taktikasi; b) Himoyaning zona va shaxsiy himoyalash 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 rostlash. Uyga vazifa. Hayrlashuv.	3-5 daq	Nafas rostlash uchun yengil yugurish. Darslarda yaxshi natija ko'rsatgan o'quvchilarni baholash.