

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**MAKTABGACHA VA BOSHLANG‘ICH TA‘LIM FAKULTETI**

**FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT KAFEDRASI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANIDAN**

**I -BOSQICH KUTUBXONACHILIK YO‘NALISHI TALABALARI UCHUN**

**O‘QUV - METODIK KOMPLEKS**



**NAMANGAN-2023 yil**

Ushbu o'quv-uslubiy majmua "Jismoniy tarbiya va sport" fani bo'yicha yaratilgan bo'lib, unda mazkur fanning o'quv materiallari, o'quv dasturi, ishchi dasturi amaliy mashg'ulotlarining ta'lim texnologiyasi jamlangan.

Mazkur o'quv-uslubiy majmua oliy o'quv yurtlarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

**Taqrizchi:**

Z.Qodirova

Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrası  
katta o'qituvchisi (PhD)

**Tuzuvchilar:**

B.Boyboboyev - Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti, p.f.n.

## MUNDARIJA

| <b>t/r</b> | <b>O'quv uslubiy majmua elementlari</b>  | <b>betlar</b> |
|------------|--|---------------|
| 1          | Titul varag'i.   |               |
| 2          | Mundarija  |               |
| 3          | O'quv materiallari   |               |
| 4          | Mustaqil ta'lim mavzulari  |               |
| 5          | Glossariy  |               |
| 6          | Ilovalar:<br>-fan dasturi<br>- ishchi dasturi<br>- tarqatma materiallar<br>- testlar<br>- baholash mezonlari va fanni o'rganish bo'yicha boshqa materiallar) |               |

## ***O'quv materiallar.***

### **Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

#### **O'quv jarayoni asosan:**

-asta-sekinlik va izchillik bilan talabalarning salomatligini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish, ishchanlik qobiliyatini oshirish;

-jismoniy rivojlanishida funksional nuqsonlarni bartaraf etish, kasalliklardan keyingi asoratlarni tugatish;

-yangi amaliy-kasbiy ko'nikmalarni egallash;

-jismoniy va aqliy ish qobiliyatini rivojlantirish;

-zarur gigiyenik ko'nikmalar va kundalik sog'lomlashtirish jismoniy mashg'ulotlarini bajarish ehtiyojini shakllantirishga qaratiladi.

Nazariy bo'limga alohida e'tibor qaratish lozim. Ishchi dastur materiali, shifokor nazorati, o'z-o'zini nazorat bilan bir qatorda davolash nazorati va jismoniy tarbiyaning organizmga profilaktik ta'siri masalalariga alohida e'tibor qaratish, talabalarni jismoniy mashqlarning fiziologik va davolash mexanizmlari bilan tanishtirish, "gipodinamiya", "odam gavdasining jismoniy harakatlarga bo'lgan biologik ehtiyoji" tushunchalarini va uning asoratlarini keng yoritib berish zarur.

Umumiy jismoniy va amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik, talabaning salomatligidagi nuqsonlarni, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda, doimiy shifokor-pedagogik nazorat va kuzatuv ostida amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlikda asosiysi amaliy mashqlarni bajarish (sakrash, uloqtirish, yugurish) texnikasini egallash, a'zolar va tizimlardagi funksional yetishmovchilikni bartaraf qilish, organizmning mashq qilganlik va ish qobiliyatini oshirish. Talabalar bilan amaliy mashg'ulotlarni olib borishda izchillik, tizimlilik, qulaylik, individuallashtirish tamoyillariga, ayniqsa, yurak, qon, tomir patologiyasi va organizm funksional imkoniyatlari past darajasiga ega bo'lgan talabalar bilan ishlaganda qat'iy rioya qilish lozim.

Guruh talabalarining tashxisi, funksional tayyorgarligi, jinsini hisobga olib, 8-10 kishidan iborat qilib tuzish maqsadga muvofiq. Jismoniy yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, individual dozlashda shifokor nazorati, funksional ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim. Dastlabki ikki oy mobaynida mashg'ulotlar zichligi va intensivligi nisbatan past bo'lishi kerak, bu kirish va tayyorgarlik qismlariga vaqtni nisbatan ko'paytirish, mushaklarni bo'shashtirishga doir mashqlardan foydalanish, dam olish tanaffuslariga vaqtni ko'proq ajratish, mashqlarni bajarish dozasi va sur'atini pasaytirish yo'li bilan tartibga solinadi.

Talabalarni har tomonlama rivojlantirish va salomatligini tiklash uchun turli jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa.) rivojlantiradigan mashq va vositalardan, shuningdek hayot uchun muhim ko'nikmalar: yurish, yugurish, o'rmalab chiqish va b. dan foydalanish lozim. U yoki bu kasalliklarda keng qo'llanadigan maxsus gimnastik mashqlardan foydalanish kerak. Talabalar o'z-o'zini massajning sodda usullariga, turli dinamik va statik nafas olish mashqlariga o'rgatish kerak. O'rgatishni yotgan holda oldindan o'zini yengil qo'yish bilan nafas olishni o'rgatishdan boshlanadi. Shug'ullanuvchilar to'g'ri nafas olishini nazorat qilish uchun o'ng qo'lini ko'krakka, chap qo'lini qoringa qo'yiladi. Qoringa, ko'krakka va belga nafas olish mashqlari bajariladi. Mashq nafas olishdan boshlanadi, u shovqinsiz va shoshilmasdan bajariladi; nafas chiqargandan keyin kichik tanaffus qilinadi, bu giperventilyatsiya va bosh aylanish ehtimolining oldini oladi. Keyin dinamik nafas olish mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Nafas olishda gavdani rostdash, oldin

bukilgan oyoqlarni to'g'rilash, qo'llarni yon tomonga yozish, ularni yuqoriga-boshini orqasiga ko'tarish, oyoqlarni bukish, qo'llarni tushirish, o'tirish yordam berishini unutmaslik lozim.

Sport o'yinlari: basketbol, voleybol, gandbol, futbol elementlaridan keng foydalaniladi. Bu organizmning emotsional tonusini oshirish, shuningdek, harakatlar koordinatsiyasi va tezligi kabi sifatlarni ishlashga ko'maklashadi. Yurak-qon tomir va nafas sistemalarini mashq qildirish uchun mashg'ulotlarda dozalangan yurish va yugurishdan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni imkon doirasida toza havoda o'tkazish kerak. Tajribalar ko'rsatadiki, aralash tipdagi mashg'ulotlar eng yaxshi samara beradi, zero vositalar xilma-xilligi (gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari mashqlari) va ularni o'z vaqtida almashtirish talabalarning qiziqishini orttiradi, mashg'ulotga emotsionallik baxsh etadi, toliqishning oldini oladi.

Mashg'ulot vaqtida talabalarning noqulay ahvolga tushib qolishi, og'riqli mentallikning, soxta uyalishning shakllanishiga yo'l qo'ymaslik uchun ularning jismoniy kamchiliklariga, kasalliklariga e'tiborni qaratadigan vaziyatlardan cheklanish lozim.

Butun ta'lim davri mobaynida talabalarni mustaqil shug'ullanish-gigienik gimnastika mashqlarini bajarish, kechirgan kasalligini hisobga olgan holda sog'lomlashtiruvchi yugurish, salomatlik guruhlarida qo'shimcha shug'ullanishga jalb qilish kerak.

Reyting nazorat (nazariy va amaliy) normativlarini faqat o'quv mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashgan va tegishli tayyorgarlik ko'rgan talabalar bajarishi mumkin. Reyting nazorat talablari kafedra tomonidan belgilanadi. Nazoratlarni qabul qilish vaqtida talabalarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki davomati, mashg'ulotlarga munosabati, intizomi, faolligi, shuningdek organizmining funksional imkoniyatlari ham hisobga olinishi kerak. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga uzrli sabablar bilan qatnashmagan hollarda talabalarga boshqa optimal muddatlar belgilanadi, tayyorgarlik va normativ hamda dastur talablarini bajarish uchun sharoitlar yaratiladi.

### **Tavsiya etiladigan amaliy mashg'ulotlar mavzusi**

**Gimnastikaning nazariy bilim, amaliy-texnik malaka va ko'nikmasi asoslari o'zlashtirish.** Saf mashqlari. Joyida va harakat chog'ida burilishlar. Guruh tarkibida shug'ullanayotgan bir kishi uchun saf harakatlari. Turli yo'nalishlarda harakatlar. Joyida va yurib borayotganda qayta saf tortishlar. Yoyilish va siqilish: qo'shimcha qadamlar bilan, o'rtadan burilishlar bilan, bo'yiga ko'ra sherengadan ajralishlar, aylana burilishlar bilan. To'sinda, otda, eshakdan sakrash va boshqa mashqlar texnikasini o'rgatish va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish asosiy nazariy bilim va ko'nikmalarni asoslarini shakllantirish.

**Engil atletikaga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka va ko'nikmalar asoslarini va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalanishni o'rgatish:** yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, va h.k.

**Sport va harakatli o'yinlar:** voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'piga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka, ko'nikmalar. Ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.

### **Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

Talabaning o'zi qiziqqan sport turiga xos jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini hisobga olib tegishli sport turi seksiyasida shug'ullanish uchun tanlov o'tkazish. Vaqtga va turli darajadagi murakkablikda turli masofalarga kross yugurish; umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalarini qo'shimcha sport turlari yordamida tanlash;

kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metod va vositalarini atletik gimnastika va og'ir atletika yordamida tanlash; kuchni tarbiyalash uchun maxsus mashq seriyalaridan foydalanish; organizmning tezlik qobiliyatlarini yengil atletika yordamida tarbiyalash vosita va metodlarini tanlash; qo'yilgan maqsadga erishish uchun davrali mashg'ulotlar metodidan foydalanish; organizmning chaqqonlik va egiluvchanlik qobiliyatlarini tarbiyalash vosita va metodlarini tanlashga o'rgatish.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Kuch sifatini tanlangan sport turi vosita va metodlari bilan tarbiyalash; shu maqsadga erishish uchun maxsus mashqlarni tanlash.

Chidamlilik turli sharoitlarda yugurish, har xil jismoniy harakatlarni davomli, charchaganga qadar bajarish orqali zarur chidamlilikka erishish. Chidamlilik, tanlangan sport turigagina xos bo'lgan chidamlilik sifatini tarbiyalash metod va vositalarini tanlash; qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun turdosh sport turlaridan foydalanish.

Tezlik tanlangan sport turida reaksiya tezligini rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus mashqlar seriyasini tanlash; tanlangan sport turi texnikasi elementlari bilan maxsus mashqlardan organizmning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun foydalanish.

Echillik tanlangan sport turida echillikni rivojlantirish uchun maxsus, murakkab, muvofiqlashtiruvchi (koordinatsiyalashtiruvchi) mashqlarni tanlash; bu maqsadda turdosh sport turlaridan foydalanish.

## Jismoniy tarbiya va sport” fanidan amaliy mashg’ulot ishlanmalari

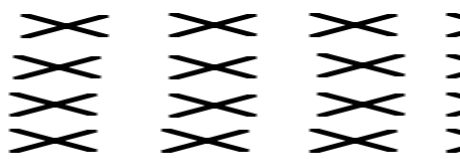
**1-Mavzu:** Umiymiy jismoniy tayorgarlik. **Vazifa:** 1. Tezkorlik sifatini oshirish (30 met yugurish)

2. Harakatli oyin (Ovchilar va o’rdaklar). 3. Amaliy o’quv o’yini (voleybol)

**Ta’lim vaqti :** 2 soat. O’tish joyi: Sport zal. **Mashg’ulot shakli:** amaliy. *O’quv mashg’ulotining maqsadi:* jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

**Ta’lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko’rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

Ta’lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko’rsatmalar berish. Kerakli anjomlar: sekundamer, bayroqchalar.

| №   | Mazmuni   | Me’yori   | Tashkiliy uslubiy ko’rsatma                                      |
|---|---|---|--|
| Tayyorlov qsim 16-20 minut                              | Saflanish   | 30’’  | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx<br>O’                               |
|   | Salomlashish                                      | 15’’  | Guruh boshining ishorasi bilan                                   |
|   | Navbatchining bildirgisi                          | 15’’  | Guruh to’g’risida aniq ma’lumot berishi                          |
|   | O’qituvchining mashg’ulot mazmunini tushuntirishi | 30’’  | shart  |
|   | -----   | -----   | Talabalarga mashg’ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak. |
|   | Yurish mashqlari(zal bo’ylab)                     | -----   | -----  |
|   | Oyoq uchida yurish                                | -----   | -----  |
|   | Tovonda yurish                                    | 1-2’  | -----  |
|   | Oyoq tashqi tomoni bilan yurish                   | -----   | Harakatlanish faqat oyoq uchida                                  |
|   | Oyoq ichki tomoni bilan yurish                    | -----   | Oyoq uchini ko’tarib   |
| -----   | -----   | Yoq tashqi yonida   |  |
| Yugurish mashqlari:                                     | -----   | Oyoqni ichki yonida   |  |
| -----   | -----   | -----   |  |
| Tizzalarni baland ko’tarib                              | -----   | Ikki qator saflangan holda mashqlarni bajarish  |  |
| Tizzalarni orqaga qilib                                 | 1-2’  | xxxx ▷ ----- ⇐  |  |
| Oyoqlarni yonga ko’tarib                                | -----   | ⊗   |  |
| Oyoqlarni ichkariga ko’tarib                            | -----   | xxxx ▷ ----- ⇐  |  |
| Chap va o’ng yon bilan                                  | 4-5’  | -----   |  |
| -----   | -----   | Mashqni oyoq uchida bajarish kerak  |  |
| Maydon bo’ylab yugirish                                 | -----   | Gavdani to’g’ri tutgan holatda bajarish kerak   |  |
| -----   | -----   | Qo’llar yordamida harakatlanish kerak.  |  |
| URM   | 6-8’  | Gavdani to’g’ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko’tarishga harakat qilish                    |  |
| -----   | -----   | Guruh safini buzmaganda holda   |  |
| I. D.X. oyoqlar yelka kehgligida odiy turish.           | -----   | -----   |  |
| 1-oyoq uchiga turib qo’llar yuqorida tik turish, 2-D.X. | -----   | Barcha mashqlar to’rt qatorda bajariladi  |  |
| 3- oyoq uchiga turib qo’llar yuqorida tik turish. 4-D.X | -----   |    |  |
| -----   | -----   | O’  |  |
| -----   | -----   | -----   |  |
| -----   | -----   | Qo’llar yuqorida kaftlar bir biriga qaragan xolda. Muozanatni sanoqgacha ushlab turish. |  |

|   |                       |   |
|---|-----------------------|---|
| <p>II. D.X. oyoqlar yelka kehgligida qo'llar yuqorida.<br/> 1.chap yonga egilamiz 2. D.X.<br/> 3. O'ng yonga egilamiz. 4. D.X.</p> <p>III. D.X. oyoqlar yelka kehgligida qo'llar ko'krak oldida.<br/> 1-2qisqa holda qo'llarni orqaga tortamiz. 3-4 keng yozgan holda qo'llarni orqaga tortamiz.</p> <p>IV. D.X. oyoqlar yelka o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda.<br/> 1. Qo'llarni orqaga tortamiz.<br/> 2. Qollarni almashtirib 1-holatni bajaramiz<br/> 3.1-holat<br/> 4. 2-holat</p> <p>V. D.X. oyoqlar yelka kehgligida odiy turish.<br/> 1.Qo'llarni oyoq uchiga tekkizish<br/> 2.D.X.<br/> 3.1-holatni qaytaramiz<br/> 4.D.X.</p> <p>VI. D.X. oyoqlar yelka kehgligida odiy turish.<br/> 1.Otirib qo'llarni oldinga uzatamiz.<br/> 2. D.X. 3.1-holatni qaytaramiz<br/> 4.D.X.</p> <p>VII. D.X. oyoqlar yelka kehgligidan kengroq tizzalarni ushlab turish.<br/> 1.2.3.4.Qo'l bilan tizzalarni ichkariga aylantiramiz.<br/> 1.2.3.4. Qo'l bilan tizzalarni tashqariga aylantiramiz.</p> <p>VIII. D.X. oyoqlar yelka kehgligida odiy turish.<br/> Juft oyoqda yuqoriga 10 marta sakirash<br/> 1. Vazifa:<br/> Tezkorlik sifatini oshirish.<br/> (30 met yugurish)<br/> 2 Vazifa:. Harakatli oyin</p> | <p>6-8 mar<br/>ta</p> | <p>Kaftlar bir-biriga qaragan holda gavda bilan birga egish lozim.</p> <p>Tirsaklarni yelka balantligida ushlash</p> <p>Tirsaklarni bukmasdan qo'llar tik holda</p> <p>To'la o'tirish va turishda tizzalarga tayanmasdan</p> <p>To'la o'tirish va turishda tizzalarga tayanmasdan<br/> Chuquroq aylanirish</p> <p>Balant-balat sakirash</p> |
|---|-----------------------|---|



|                       |  |                               |  |
|-----------------------|--|-------------------------------|--|
| Asosiy qsim 45-50     | Ovchilar va o'rdaklar (o'yin mazmuni 1- ilovada bayon etilgan)<br>3. Vazifa: Amaliy o'quv o'yini<br>Voleybol | 15-20'                        | Tezroq<br><br>O'yin qoidalar asosida davom etiladi.<br>2 ta to'p bilan voleybol o'yini |
| Yakunlavchi qsim 5-10 | Saflanish<br>Nafas roslovchi mashqlar<br>Talabalarni joriy baholash<br>yga vazifa berish                     | 30''<br>1-2'<br>1-2''<br>30'' | Chuqur hafas olib chqarish 3- 4 marta<br>Oldingi holatga tiklanidh.                    |

1- lova

### Ovchilar va o'rdaklar

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun bitta basketbol yoki voleybol to'pi kerak.

**O'yinga tayyorlanish.** Yerga iloji boricha kattaroq aylana chiziladi. Agar o'yin to'r zalda o'tkaziladigan bo'lsa, o'rtadan zalning kundalangiga 8-12 qadam oralikda ikkita chiziq o'tkazib ikki tomoni devor va boshqa ikki tomoni chiziqlar bilan chegaralangan to'rtburchak hosil qilish tavsiya etiladi.

O'yinchilar ikkiga, ya'ni "ovchilar" va o'rdaklar" komandalariga bo'linadilar. "Ovchilar" aylana chizig'i atrofiga yoki ikkiga bo'linib, zalning kundalangiga o'tkazilgan chiziqlar bo'ylab saflanadilar. O'rdaklar doyra yoki turtburchak o'rtasida turadilar.

Ovchilardan birining qo'lida to'p bo'ladi.

**O'yinning tavsifi.** Ovchilar doira yoki to'rtburchak ichiga kirmasdan, o'rdaklarga to'p otadilar. "Otilgan" o'rdak o'yindan chiqadi. O'rdaklar o'zlariga to'p tegmasligi uchun chap berib doyra ichida yuguradilar va sakraydilar. Ovchilar to'pni bir - birlariga oshiradilar va o'rdaklar uchun kutilmagan bir vaqtda ularga otadilar. O'yin o'rdaklarning hammasi otib bo'lingunicha davom ettiriladi. O'yin tugagandan keyin komandalar joy almashadilar. Ikki marta o'ynalgandan so'ng qaysi ovchilar komandasi hamma o'rdaklarni tezroq otganligi aniqlanadi va usha komanda yutgan hisoblanadi.

**O'yinning qoidalari.** 1. Ovchilar chiziqdan o'ta olmaydilar, chiziqdan o'tib turib otilgan to'p tekkan hisoblanmaydi. 2. To'p bilan o'ynovchining boshidan boshqa hamma yeriga urish mumkin. 3. Yerdan sakrab borib o'rdakka tekkan to'p hisobga olinmaydi. 4. Otilgan o'rdaklar hamma o'rdaklar o'tilib, komandalar almashtirilgunicha o'yinga qatnashmaydi.

**O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.** Bu o'yin o'quvchilarning mustaqilligi va tashabbuskorligini o'stiradi. Bu o'yin qatnashchilarda o'rtoqlik tuyg'usini, o'zining manfaatini jamoaning umumiy vazifalariga bo'ysundira bilish, O'zi va o'rtoqlarining kuchini haqqoniy baholay olishi iqtidorini tarbiyalashda yordam beradi. O'rdaklar rolidagi ishtirokchilar dadil bo'lishlari, ovchilar esa mergan va o'z kuchiga ishonishlari kerak. Bu o'yindagi asosiy harakat ko'chma nishonga to'p otishdir.

**Metodik ko'rsatmalar.** Rahbar ovchilarga, ayniqsa o'yinning boshlanish paytida o'zaro kelishib harakat qilish, ya'ni to'pni ko'proq bir-birlariga uzatib turish va qulay payt kelganda o'rdaklarga otish kerakligini tushuntirishi va ularga shunday qulay vaqt topishni o'rgatishi lozim. To'pni uzatish mashqi o'quvchilarni qo'l to'pi bilan o'ynaladigan yanada murakkabroq sport o'yinlariga tayyorlaydi.

O'rdaklar rolidagi o'yinchilarga bir-birlarining orqalariga berkinmaslikni, qo'rqmay to'pga chap berib qutulishni tavsiya qilish kerak. Ularga to'pdan bexuda qochaverish doimo foydali emasligini, bundan tashqari, bunday harakat tez charchatib qo'yishini, to'rgan joyida to'pga chap berishning har xil imkoniyatlaridan foydalanish, ma'qulligini o'qtirish lozim.

Agar o'yinni o'tkazish uchun kam vaqt ajratilganu o'quvchilar to'p bilan o'ynashni yaxshi bilsalar va jismoniy jihatdan o'yinni ancha uzoq vaqt davom ettira oladigan darajada tayyorlangan bo'lsalar o'rdaklarni otish vaqtini cheklab qo'yish mumkin. Masalan, 3 daqiqa mobaynida otilgan o'rdaklar soni hisoblab chiqiladi. Ana shu vaqt ichida qaysi komandaning ovchilar ko'proq o'rdak otgan bo'lsa, usha komanda g'olib hisoblanadi. To'pni belgacha yoki tizzagacha tegizish mumkinligi aytib qo'yilishi kerak.

### **Qirq tosh**

**O'yinga tayyorlash.** O'yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada ham o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.) bir metr dan aniq parallel chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga bittadan lattadan tikilgan koptokchani qo'lga ushlab tayyorlanib turadi.

**O'yinning tavsifi.** Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan har bir bola belgilangan har bir metrga yugurib borib toshni yoki koptokni qo'yib, o'z joyiga qaytib olib keladi. Ohirgi o'yinchi toshini olib borib qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini yugurib borib qaytib olib keladi. Qaysi jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, usha jamoa g'olib deb hisoblanadi.

Qoidalar. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin tezkorlik reaksiyasi, aniq mo'ljalga olish, harakatlarni o'ziga hosligi, tez fikrlashni o'rgatadi. Chunki, o'yin jamoali bo'lganligi uchun jismoniy his qilishni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati koptokni doiraga aniq quyish va olib kelish.

### **Mavzu yuzasidan test savollari.**

#### **1. Kuchning qanday turlari mavjud?**

- a) Statik, dinamik, portlovchi, mutloq, nisbiy kuchlar.
- b) Statik, dinamik, portlovchi, mutloq, chidamlilik kuchlar
- s) Statik, dinamik, portlovchi, mutloq, kardinasion kuchlar
- d) Statik, dinamik, portlovchi, mutloq, tezkorlik kuchlar

#### **2. Dastlabki holat nima**

- a) Mashq bajarishni boshlashdan oldingi holat
- b) odiy turish
- s) safda odiy turish

d) buyruqlarni bajarish

**3. Jismoniy sifatlar tog'ri yozilgan qatorni ko'rsating**

a) chaqqonlik, egiluvchanlik, kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik

b) chaqqonlik, egiluvchanlik, kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik

s) chaqqonlik, egiluvchanlik, kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik

d) chaqqonlik, egiluvchanlik, kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik

**4. Egiluvchanglik qanday turlarga bo'linadi**

a) umumiy va maxsus, faol va sust.

b) passiv egiluvchanglik.

s) umumiy va maxsus, aktiv.

d) faol va sust, maksimal.

**5. sport deb nimaga aytiladi?**

a) shahsiy musobaqa faoliyati

b) muntazam shug'ullanuvchi shahsga nisbatan

s) shug'ullanuvchi

d) sport formasi.

**2-Mavzu: Mahsus jismoniy tayorgarlik. 1000 m yugurush, harakatli o'yin (uchunchisi ortiqcha)**

**Ta'lim vaqti :**2 soat.O'tish joyi: Sport zal

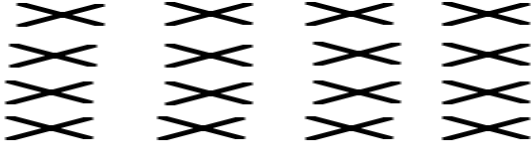
**Mashg'ulot shakli: amaliy.**

O'quv mashg'ulotining maqsadi:jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Ta'lim vositasi:amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

Ta'lim uslubi:guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: sekundamer, bayroqchalar.

| №   | Mazmuni   | Me'yori  | Tashkiliy uslubiy ko'rsatma   |
|---|---|--|---|
| 1. Tayyorlov qsim 16-20 minut                                     | Saflanish   | 30''   | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br>O'  |
|   | Salomlashish                                      |  | Guruh boshining ishorasi bilan  |
|   | Navbatchining bildirgisi                          |  | Guruh to'g'risida aniq ma'lumot berishi shart                             |
|   | O'qituvchining mashg'ulot mazmunini tushuntirishi | 15''<br>15''<br>30''   | Talabalarga mashg'ulot asosiy qismini aniq yoritib berish kerak.<br>----- |
|   | Yurish mashqlari(zal bo'ylab)                     |  | Harakatlanish faqat oyoq uchida   |
|   | Oyoq uchida yurish                                | 1-2'   | Oyoq uchini ko'tarib  |
|   | Tovonda yurish                                    |  | Yoq tashqi yonida   |
|   | Oyoq tashqi tomoni bilan yurish                   |  | Oyoqni ichki yonida   |
|   | Oyoq ichki tomoni bilan yurish                    |  | Qo'llar bosh orqasida.<br>-----   |
|   | Yarim o'tirgan holda yurish                       |  | Bir qator saflangan holda maydon bo'ylab mashqlarni bajarish              |
| Yugurish mashqlari:   | 1-2'  |  |   |
| Tizzalarni baland ko'tarib  |   | Mashqni oyoq uchida bajarish kerak   |   |
| Oyoqni orqaga ko'tarib.   |   | Gavdani to'g'ri tutgan holatda bajarish kerak  |   |
| Oyoqlarni yonga ko'tarib  | 4-5'  | Qo'llar yordamida harakatlanish kerak.   |   |
| Oyoqlarni ichkariga ko'tarib                                      |   | Gavdani to'g'ri tutib, oyoqlarni 90° C ga ko'tarishga harakat qilish                 |   |
| Chap va o'ng yon bilan  |   | Guruh safini buzmaganda holda<br>-----   |   |
| Maydon bo'ylab yugirish   |   | Barcha mashqlar to'rt qatorda bajariladi   |   |
| URM   | 6-8'  |  |   |
| I. D.X. oyoqlar yelka kehgligida qo'llar belda.                   |   | Gavda tik holda, boshni chuqurroq egamiz.  |   |
| 1-boshni chap tomonga egamiz, 2-D.X. 3-o'ng tomonga egamiz. 4-D.X |   |  |   |

|                               |   |   |  |
|-------------------------------|---|---|--|
|                               | <p>II. D.X. oyoqlar yelka kengligida qo'llar ko'krak oldidda.<br/>1.Qo'llarni qisqa holda orqaga tortamiz. 2. Chapga burilib qo'llarni yozgan holda orqaga tortamiz.<br/>3.1-holatni takrorlaymiz. 4. O'nga burilib qo'llarni yozgan holda orqaga tortamiz</p> <p>III. D.X. oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda.<br/>1 chapga belni buramiz. 2D.X. 3 o'nga belni buramiz. 4 D.X/</p> <p>IV. D.X. oyoqlar yelka o'ng qo'l yuqorida chap qo'l 'astda.<br/>1. Qo'llarni orqaga tortamiz.<br/>2. Qollarni almashtirib 1-holatni bajaramiz<br/>3.1-holat<br/>4. 2-holat</p> <p>V. D.X. oyoqlar yelka kehgligida odiy turish.<br/>1.Qo'llarni oyoq uchiga tekkizish<br/>2.D.X.<br/>3.1-holatni qaytaramiz<br/>4.D.X.</p> <p>VI. D.X. oyoqlar yelka kehgligida odiy turish.<br/>1.Otirib qo'llarni oldinga uzatamiz.<br/>2. D.X. 3.1-holatni qaytaramiz<br/>4.D.X.</p> <p>VII. D.X. oyoqlar yelka kehgligidan kengroq tizzalarni ushlab turish.<br/>1.2.3.4.Qo'l bilan tizzalarni ichkariga aylantiramiz.<br/>1.2.3.4. Qo'l bilan tizzalarni tashqariga aylantiramiz.</p> <p>VIII. D.X. oyoqlar yelka kenligida odiy turish.<br/>Chap oyaqda -10 ta, o'ng oyaqda -10 ta, juft oyaqda -10 ta yuqoriga sakirash</p> | 6-8 mar ta  | <p>Tirsaklar yelka balantligida, burilishda beldan yuqori qismimizni buramiz.</p> <p>Tirsaklarni yelka balantligida ushlab</p> <p>Tirsakni to'g'riga kelguncha buramiz</p> <p>To'la o'tirish va turishda tizzalarga tayanmasdan</p> <p>Tizalar bukilmasdan</p> <p>To'la o'tirish va turishda tizzalarga tayanmasdan</p> <p>Chuquroq aylanirish</p> <p>To'htamasdan davomiylikda sakirash</p> |
| 2.Asosiy qsim 45-50           | <p>1-Vazifa: 1000 m yugurush<br/>Harakatli o'yin (uchunchisi ortiqcha)<br/>2-Vazifa: Harakatli o'yin (uchunchisi ortiqcha)<br/>(oyin mazmuni №1 ilovada yoritilgan)</p>   | 15-20'  | <p>tana qismlarining o'zaro harakatchanligi oshirish.<br/>Egiluvchanglik faoliyatini oshirish</p> <p>O'yin qoidalar asosida davom etiladi<br/>Qoidalarga qat'iy rioya qilish.</p>  |
| 3.Yakunlavchi qsim 5-10 minut | <p>Saflanish<br/>Nafas roslovchi mashqlar<br/><br/>Talabalarni joriy baholash<br/><br/>Uyga vazifa berish</p>   | <p>30''<br/>1-2'<br/><br/>1-2''<br/><br/>30''</p> | <p>Chuqur hafas olib chqarish 3- 4 marta<br/>Oldingi holatga tiklanidh.</p>  |

**3-Mavzu: Gimnastika.** Saf mashqlari, saf harakatlari, joyda va harakat chog'ida burilishlar. Joyda va yurib borayotganda qayta saf tortishlar. Yoyilish va jiplashish, sherengalardan ajralishlar.

**Ta'lim vaqti :2 soat.**

**O'tkazish joyi: Gimnastika sport zali va sport maydoni.**

**Mashg'ulot shakli:amaliy.**

Ta'lim uslubi:guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

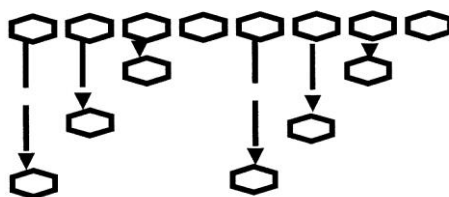
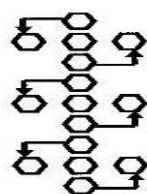
Kerakli anjomlar: Sekundamer,yakka cho'p,turnik hushtak.

| <b>№</b>                                     | <b>Dars mazmuni</b>  | <b>Me'yor</b> | <b>Tashkiliy uslubiy ko'rsatma</b>  |
|--|--|---------------|---|
| <b>1.Kirish tayyorlov qism: 18-20 daqiqa</b> | Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish. | 10 daqiqa     | Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |
|  | <b>URM</b>   | 6-8 marta     | Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.  |
|  | 2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda,<br>1-2 qo'llarni kerish<br>3-4 qo'llarni almashtiramiz.   | 6-8 marta     | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|  | 3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br>1-2 Chap tomonga kerish<br>3-4 o'ng tomonga kerish .  | 6-8 marta     | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|  | 4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz,<br>3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.   | 6-8 marta     | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|  | 5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz.  | 6-8 marta     | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.  |

|                                    |   |           |  |
|------------------------------------|---|-----------|--|
|                                    | 6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tosni 1-2-3-4 chap tomonga.<br>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz. | 6-8 marta | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish.   |
|                                    | 7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turishmasqni .  | 10 marta  | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish.  |
|                                    | 8. Sakrash mashqlari.   | 10 marta  | Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish.   |
|                                    | <b>MTM</b>  |           |  |
|                                    | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .   | 2x15m     | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi   |
|                                    | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .   | 2x15m     | Oyoq harakati tez bajariladi.  |
|                                    | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .  | 2x15m     | Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.   |
|                                    | 4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .   | 2x15m     | Mashquyqori tempda bajariladi.   |
| <b>2. Asosiy qism 45-50 daqiqa</b> | <b>2. Asosiy qism.</b><br>1.Saf mashqlari, saf harakatlari, joyda va harakat chog'ida burilishlar.                | 18 daqiqa | O'qituvchi saf mashqlarini bajarish qoidasini, ahamiyatini, maqsadini tushuntirib, mashqni amaliy ko'rsatib beradi.                              |
|                                    | 2. Joyda va yurib borayotganda qayta saf tortishlar. Yoyilish va jiplashish, sherengalardan ajralishlar.          | 16 daqiqa | Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib, uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.   |
|                                    | 3. Gimnastika jihozlarida mashqlar  | 16 daqiqa | Oldinga-orqaga siltanish. Mashqni bajarganda oyoq harakatlariga e'tibor berish .O'qituvchi xatolarni tuzatib, uslubiy ko'rsatmalar berib boradi. |

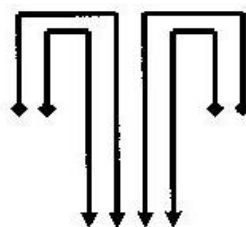
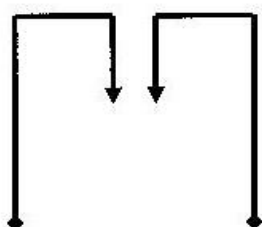
|  |  |             |  |
|--|--|-------------|--|
| <b>3.Yakuniy qism:</b><br><b>8-10 daqiqa</b> | <b>3.Yakuniy qism:</b><br>Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi, nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish. | 8-10 daqiqa | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yiSh. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish. |
|--|--|-------------|--|

### Saf mashqlari

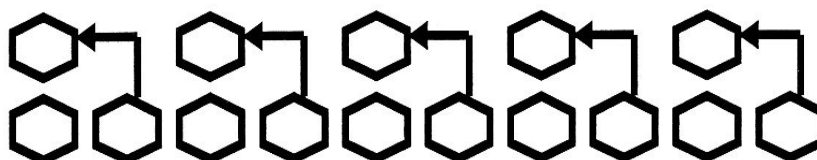


Bir kolonnadan uch kolonnaga saf tortish

Bitta kolonnadan saflanish 2-4-8 kolonnaga



Bitta sherengadan uchta Sherengaga saflanish







Zich saf - Shug'ullanuvchilarning qatorda bir-biridan kaft kengligida (tirsaklar o'rtasida) oralig'ida ketma- ket qatorda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofada joylashgan safdan iborat. Orasi ochiq saf - Shug'ullanuvchilarning qatorda bir qadam yoki o'qituvchi belgilagan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

Uslubiy ko'rsatmalar

Buyruqlar, odatda, ogoxlantiruvchi va ijro buyruqlarga bo'linadi: «Turgan joydayuring!». «Chapga, o'ngga, orkaga buriling!» va hokazo. Narsaning o'zidan iborat buyruqlar ham bor: «Tekislan!», «Saflan!», «Tarqal!» va boshqalar. Biroq, bu buyruqlar berilishidan oldin o'qituvchi ba'zi hollarda Shug'ullanuvchilarning diqqatini ijro buyrug'iga qaratish uchun «bo'lim», «guruh», «diqqat», «saf» va hokazo so'zlar qo'shib aytadi. Masalan, «guruh- to'xta!».

Ogohlantiruvchi buyruq tuShunarli baland ovoz bilan va Shug'ullanuvchilar qanday harakat qilishlari lozimligini tuShunib yetib, ShungaShaylanishlari uchun bir oz cho'zibroq aytiladi. Ijro buyrug'i lahzali tanaffusdan keyin qisqa va qat'iy beriladi.

### **Saf usullari**

Saf usullari - turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati eng avvalo Shundan iboratki, ular yordamida intizomlilik va uyushqoqliq tarbiyalanadi.

1. «Saflaning!»- bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safga turadilar.
2. «Rostlan!»- bu buyruqqa ko'ra saf tik turish holatini qabul qiladi. U gimnastikada asosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.
3. «Tekislan!», «Chapga qarab tekislan!», «O'rtaga qara!».
4. «To'xta!»- bu buyruqda ko'ra harakat va mashq to'xtatiladi.
5. «Erkin»- bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.
6. «O'ng –Chapoyoqda erkin tur!»- shug'ullanuvchi o'ng-chap oyoqni o'ngga, chapga bir qadam jildirib, gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini orqada tutadi.
7. «Tarqal!»- Shug'ullanuvchilar safdan chiqib, zalda, maydonchada erkin joylashadi.
8. «Tartib bo'yicha sana!», «Birinchi va ikkinchiga sanang!», «Uchtalab -to'rt, besh va hokazo sanang!» va boshqalar. Hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z nomerini aytayotgan shug'ullanuvchi ayni vaqtda bo'linishni tez chap tomondagi shug'ullanuvchiga qarab buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi. Safni oxirida turuvchi bir qadam oldinga odimlab, «sanash tugadi» deb o'z joyiga turadi.
9. Turgan joyda burilishlar G'buyruqlar «o'ngga», «chapga», «ortga», «yarim o'ngga». Ayrim hollarda buyruqlar topshiriqlar bilan amalShtiriliShi mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar turgan joyda burilishlardan tashqari buyruqqa ko'ra ijro etiliShi lozim.

Harakatda joydan-joyga ko'chiqlar<sup>1</sup>

Bu gruppaga turli xil joydan- joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Shaxdam qadam oyoqni 15-20 sm balandlatib oldinga ko'tariladi (oyoq tagini gorizontal tutish va yerga butun yuzasini qattiq qo'yish zarur), qo'l oldinga harakatlantirilganda beldan bir qarich balandga (tanadan ham bir qarich uzoqlikka) ko'tarib, tirsakdan bukiladi; qo'l orqaga yo'naltirilganda to'ppa- tog'ri tutib, yelka bo'lganidan oxirigacha uzatiladi, panjalar yengil muSht qilib tugiladi. Buyruq: «Shaxdam qadam bos!».

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o'tish.

### **Buyruqlar:**

<sup>1</sup>Gimnastika N.M.Umarov. o'quv qollanma. T. 2015

a) «to'g'riga!». Chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi.

b) «Ikki (uch, to'rt va hokazo) qadam oldinga (orqaga, yonga) qadam bos!»

Harakatli to'xtatish uchun «guruh to'xtang!» buyrug'i (chap oyoqdan) beriladi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni unga juftlashtiriladi.

Joydan- joyga ko'chishning turini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir xil qadamlab- qadam bos!», «Har xil qadamlab yuring!». Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur<sup>2</sup>.

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «uzun qadam!», «kalta qadam!», «sekin qadam!», «katta qadam bos!», «yarim qadam bos!».

Yuguruvchi. Buyruq: «guruh yugur!». Agar yurishdan yuguruvchi ga o'tilsa (musiqa jo'rligida), ijro buyrug'i chap oyoqdan beriladi, o'ng oyoq bilan qadam o'tkazilib, chap oyoqdan yuguruvchi boshlanadi. Musiqa jo'rligida yuguruvchi dan yurishga o'tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday: «guruh qadam bos!» buyrug'i beriladi. Agar musiqa jo'r bo'lmasa, «yurish!» buyrug'i o'ng oyoqdan berilaveradi.

Harakat chog'ida burilishlar. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa, harakat chog'idagi burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O'ngga burilish uchun buyruq o'ng oyoq qo'yilgan paytda beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o'ng oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga berilish uchun ijro buyrug'i chap oyoq qo'yilgan paytda beriladi. Burilish o'ng oyoq uchida amalga oshiriladi. Orqaga burilish uchun «ortga yur!»- buyrug'i beriladi. Ijro buyrug'i o'ng oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq qo'yilgan chog'ida beriladi, shundan so'ng shug'ullanuvchi chap oyoq bilan bir qadam oldinga qadamlaydi va o'ng oyoqni yarim qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida beriladi hamda chapoyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Harakat chog'ida burilishda (ayniqsa orqaga burilishda) ijro buyrug'i berilgandan so'ng, harakat maromini saqlash uchun sanab borish maqsadga muvofiqdir. Shug'ullanuvchilar, o'ngga va chapga burilishi yaxshi o'rganib olganlaridan so'ng, orqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni qismlarga bo'lib o'rgatgan ma'qul. Qanot bilan oldinga yurib harakat yo'nalishini o'zgartirish.

### **Buyruqlar:**

a) (boshlanishi) «o'ng (chap) qanot ilgarilab qadam bos!». Bu buyruq bo'yicha guruh qatorni buzmasdan, chap qanotdagingining atrofida yuradi, u esa joyda odimlab, tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi. b) (tugashi) «to'g'riga» yoki «turgan joyda yuring!» yoki «guruh to'xta!».

Aylanib yurish. Buyruq: «chapga (o'ngga) aylanib yuring!». Agar buyruq harakat chog'ida berilsa, u holda «yuring!» ijro buyrug'i zalning (maydonchanning) burchagida berilishi kerak.

Diagonal bo'ylab harakatlanish. Buyruq: «diagonal bo'ylab- yuring!».

Teskari yo'nalishda harakatlanish. Bu –butun ketma-ket qatorning boshlovchi orqasidan teskari yo'nalishda harakat qiliShidir. Buyruq: «o'ng-chap tomondan teskari yo'nalishda qadam bos!».

Qarama- qarshi qatorlar oralig'i bir qadam.

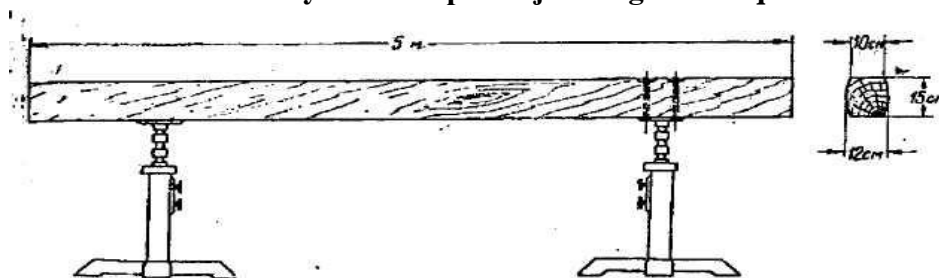
Ilon izi bo'lib yurish. Bu birin- ketin bajarilgan bir necha teskari yo'nalishlardan iborat Yurishdir. Buyruqlar: a) o'ng (chap) tomondan teskari yo'nalishda qadam bos!», b) Ilon izi bo'lib qadam bos!».

---

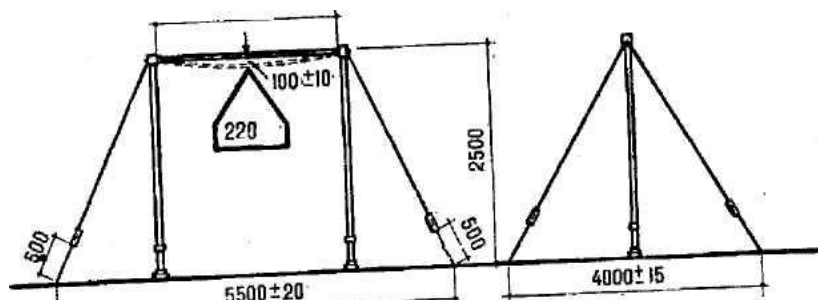
<sup>2</sup>Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув-қўлланма. Т.: 2011.

Doira bo'lib yurish. Buyruq: «Doira bo'ylab qadam bos!». Ijro buyrug'i zalning (maydonchaning) o'rtasidan beriladi, undan keyin doiraning hajmini belgilaSh uchun Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa aytiladi.

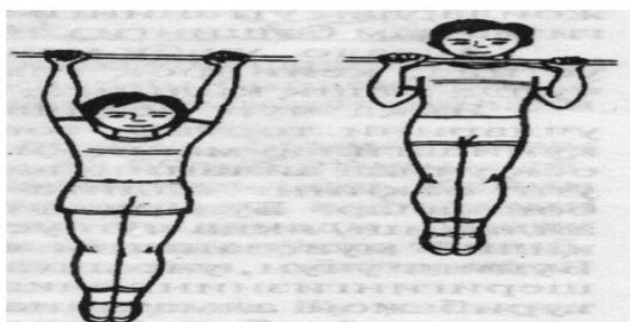
### Gimnastik yakka cho'pda bajariladigan mashqlar



Gimnastik yog'och buyumlar muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5 m bo'lib, qalinligi 16 sm, eni va pastki qismlari 10 sm. Ustki qismi silliq yo'nilgan bo'lib, poldan uning balandligi 120 sm. talabalar mashqni bajarishda 1-marta Shug'ullanadigan talaba uchun balandligi 50 sm qo'yilgan holda bajariladi. **Turnik (perekladina)**



Turnik silliq yo'nilgan metall dan tashkil topgan. Uning diametri 28 mm gorizontaal bo'lib, ikkita stoykaga qotirilgan. Turnikni turli past balandlikka o'rnatish mumkin. Endi mashq qilishni boshlagan Shug'ullanuvchilar uchun 120 — 240 sm bo'lishi kerak. Turnikni ikki tomonidan qattiq trosslar bilan to'rt tomoniga polga qotiriladi, uning vazifasi mashq bajarilayotganda gorizontaal qotirilgan turnik temirini mustahkam ushlashga yordam beradi. Turnikda mashq qilishdan avval, uning to'g'ri qurilganligiga ishonch hosil qilinadi. Trosslar tortib ko'riladi, undan so'ng mashq bajariladi.



Turnikda tortilish. O'g'il bolalar baland turnikda qo'llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so'ng tortiladilar. Daxan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qiliSh lozim.

## TEST

**1.Saf mashqlari necha turga bolinadi?**

- A) 4
- B) 5
- C) 2
- D) 8

**2. Gimnastik yogochning uzunligi necha metr boladi?**

- A) 5
- B) 7
- C) 8
- D) 4

**3 Gimnastik yogochning poldan balandligi necha sm?**

- A) 120
- B) 135
- C) 125
- D) 220

**4. Bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.**

- A) Erkin
- B) Tohta
- C) Togriga
- D) Tarqal

**5. Guruppadan chiqishda shaxdam qadamda oyoq necha sm kotarilishi lozim.**

- A) 15-20 sm
- B) 20-25sm
- C) 30-35 sm
- D) 40-45 sm

**6. Chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi?**

- A.Togriga
- B.Tohta
- C.Tarqal
- D.Ortga

**7.Turnikka osilganda tanani qaysi qismi yuqoriga chiqsa tortilgan hisoblanadi?**

- A) Daxan
- B) Oyoq
- C) qorin muskuli
- D) Yelka

**8. - bu buyruqda ko'ra harakat va mashq to'xtatiladi?**

- A) Tohta
- B) Yugur
- C) Togriga
- D) Tarqal

**9. - bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safga turadilar?**

- A) Saflan

- B) Tekislan  
C) Tohta  
D) Erkin

**10 “Alpomish va Barchinoy” me’yoriy talablari nechanchi yil qabul qilingan?**

- A)2002 yil  
B)1999 yil  
S)2000 yil  
D)1998 yil

**4-Mavzu: Gimnastika. (Akrobatika mashqlar). Oldinga umboloq oshish texnikasini o’rgatish.**

**Orqaga umboloq oshish texnikasini o’rgatish, kurakda tik turish texnikasini o’rgatish**

**Ta’lim vaqti : 2 soat.**

**O’tkazish joyi:**sport zali.

**Mashg’ulot shakli:** amaliy.

O’quv mashg’ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Ta’lim vositasi:amaliy dars ishlanmasi, ko’rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

Ta’lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko’rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: sekundamer, gimnastik gilamlar.

|  | <b>Dars mazmuni</b>   | <b>Me’yori</b> | <b>T.M.K</b>   |
|--|---|----------------|--|
| <b>1. Kirish tayyorlov qismi 18-20 daqiq a</b> | <p><b>1. Kirish, tayyorlov qism:</b><br/>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo’llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yugurish, o’ng va chap tomon bilan yugurish, orqaga yugurish tizzani baland ko’tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, qaychi usulida yugurish, sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To`rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchimashqlargao’tish.</p> | 10 daqiqa      | Safda to`g`ri turish qoidasini tushuntirish<br>O`qituvchini ko`rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o`rtacha sur`atda bajariladi.<br>Talabalarni sport kiyimiga alohida e`tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to`g`ri bajarilishiga e`tibor berish. |
|  | <p style="text-align: center;"><b>URM</b></p> <p>1.D.H. qo’llar belda,oyoqlar yelka kenglikda<br/>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br/>1-2-3-4 o`ng tomonga aylantirish</p>   | 6-8 marta      | Boshni aylantirganda ko`zlar yumiladi, gavda to`g`ri tutiladi.   |
|  | <p>2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o`ng qo`l yuqorida<br/>chap qo`l pasttda,<br/>1-2 qo`llarni kerish<br/>3-4 qo`llarni almashtiramiz</p>   | 6-8 marta      | Qo`llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e`tibor berish.   |
|  | <p>3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo`llar ko`krak oldinda<br/>1-2 chap tomonga kerish</p>  | 6-8 marta      | Qo`llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e`tibor berish.   |

|                                    |  |              |  |
|------------------------------------|--|--------------|--|
|                                    | 3-4 o'ng tomonga kerish.   |              |  |
|                                    | 4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz,<br>3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.   | 6-8 marta    | Belni bukganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|                                    | 5. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz  | 6-8 marta    | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.   |
|                                    | 6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz   | 6-8 marta    | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish  |
|                                    | 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqni   | 10 marta     | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish   |
|                                    | 8. Sakrash mashqlari.  | 10 marta     | Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga etibor berish   |
|                                    | <b>MTM</b>   |              |  |
|                                    | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yugirish  | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yugirish uqtiriladi.  |
|                                    | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yugurish.   | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.  |
|                                    | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yugirish   | 2x15m        | Gavdani tik tutishga e'tibor qaratiladi  |
|                                    | 4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi 8 sanoqlimashqlar  | 2x15m        | Mashq mushaklarni cho'zishga qaratiladi.   |
| <b>2. Asosiy qism 45-50 daqiqa</b> | <b>2. Asosiy qism.</b><br>Akrobatika mashqlar texnikasini o'rgatish.<br>1.Oldinga umboloq oshish texnikasini o'rgatish.<br>2.Orqaga umboloq oshish texnikasini o'rgatish.<br>3.kurakdatik turish texnikasini o'rgatish.  | 45-50 daqiqa | O'rganuvchi quyidagilarni bilishi kerak:<br>1) g'ujanak bo'lib, orqaga dumalashni tez bajarishni; dumalashning oxirida bilaklarni tekkizmasdan kaftlar bilan yelka orqasiga tavanishni;<br>2) to'ntarilish vaqtida qo'llarni tez to'g'rilab olishni.O'rganuvchi g'ujanak bo'lib, orqaga dumalashni bajara olishikerak. |
| <b>3.Yakuniy qism 8-10 daqiqa</b>  | <b>3.Yakuniy qism:</b><br>Saflanish, yurish, sekin yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar,yurush, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.(mavzu bo'yicha mustaqil topshiriqlarni bajarish).<br>Xayrlashish. | 8-10 daqiqa  | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish.   |

## AKROBATIKA MASHQLARI

Akrobatika mashqlari, asosan, turli o'qlar atrofida aylanma shakldagi harakatlar (umbaloq oshish, saltovaboshq.)dan iborat. Ular akrobatika poyandozi va maxsus tuzilmali asboblari (depsinish, ko'pribchasi, sakratuvchixoda, batutvaboshq.)da bajariladi. Akrobatika mashqlarining ko'pchilik qismini g'ayritabiiy sharoitlarda yakka yoki sherigi yordamida bajariladigan (akrobatik piramidalar) muvozanatli mashqlar tashkil qiladi.

**Akrobatika mashqlari**- fazoda har xil tezlikda harakatlanishda mo'ljal olishni takomillashtirishning samarali vositalaridan biri. Shunga ko'ga, ular hozirgi davrda fazogirlarni, shuningdek, har xil ixtisosli sportchilarni tayyorlashda keng qo'llanilmoqda. Bu mashqlar yordamida kuch, egiluvchanlik, jasorat va qat'iylik xususiyatlari tarbiyalanadi va rivojlantiriladi, muvozanat saqlash funksiyasi takomillashtiriladi. Turli guruh mashqlari ketma-ketligi to'g'ri tuzilganda to'g'ri qaddi-qomat shakllantiriladi, bu esa maktab yoshidagi bolalar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir. Akrobatika mashqlari uch guruhga bo'linadi:

**1. Akrobatik sakrashlar.** Bu qisman yoki boshdan oshib aylanish mashqlari (dumalashlar, umbaloq oshishlar, to'ntarilishlar, saltolar)dan iborat. Ular akrobatika poyandozida, shuningdek, maxsus jihozlarda yoki sheriklar yordamida bajariladi.

**2. Muvozanat saqlash** mashqlariga ko'kraklarda, bilaklarda, boshda va qo'llarda tik turish holatida muvozanat saqlash va boshqalar kiradi. Sherigini yoki mashq bajaruvchi guruh (3, 4, 5 va undan ortiq kishilar)ni muvozanat holiga keltirish.

**3. Irg'itish harakatlari.** Talabalar sherigining boldiridan, sonidan, panjalaridan, tovonidan va h.k. joylaridan ushlab irg'itgandan keyin poyandozga yoki sherigining yelkasiga kelib tushishi bilan bog'liq mashqlardan iborat.

### Akrobatika mashqlarini o'rgatish

Ma'lumki, akrobatika mashqlarini muayyan usuli izchillikda o'rgatish yaxshi samara beradi. Harakat malakalari tezroq va deyarli xatooiz shakllanadi. Jismoniy tarbiya fanining hozirgi tajribasida umumiy qabul qilingan o'rgatish usullari orasida algoritmlar topshiriqlar katta ahamiyat kasb etib bormoqda. Bu usuliyat ta'lim dasturini tarkibiy qismlaridan biridir. Algoritmik topshiriqlar o'quv materialini o'quv topshiriqlari qismlariga ajratishni nazarda tutadi, ularni izchillik bilan bajarish esa o'rganayotgan mashqning o'zlashtirilishiga olib keladi. Algoritmik topshiriqlar uch xil topshiriqlar (kadrlar)ni bayon etilishini talab qiladi:

- ma'lumot beruvchi topshiriqlar - talaba bajarishi zarur bo'lgan mashqlar (harakatlar);
- tezkor topshiriqlar - mashq qanday bajarilishi kerakligi to'g'risida ko'rsatmalar;
- nazorat topshiriqlar - o'rganilgan mashq (harakat)ni bajara olishni tekshiruvchi omillar.

**Oldinga umbaloq oshish. O'rgatish texnikasi.** Cho'qqayib o'tirgan holatdan oyoqlarni to'g'rilab borib, qo'llar oldinga qo'yiladi, bosh engashtiriladi, ko'kraklarni yerga tekkizib to'ntarila borib g'ujanak bo'linadi, oldinga dumalab bo'lingach, cho'qqayib tayanish holatiga kelib, tik turiladi.

**O'rganuvchining tayyorligini tekshirish.** O'rganuvchi quyidagilarni bilishi shart:

- 1) qo'llarini oldinga uzatganda oyoqlarni to'liq to'g'rilashni;
- 2) yelkalarini oldinga yo'naltirganda boshni ko'krakka engashtirishni;
- 3) boshidan oshib to'ntarilishda qo'llari bilan boldirlari o'rta-sidan ushlab, g'ujanak bo'lishni;
- 4) g'ujanak bo'lib orqaga dumalashni bajarishni.

**Kurakda tik turish O'rgatish texnikasi.** Talaba orqaga dumalashni tugatgandan keyin o'qituvchi qo'llari bilan uni belidan ushlab, gavdasini shunday to'g'rilashi kerakki, shu paytda gavda va oyoqlar bir chiziqda bo'lishi kerak.



**Tayyorgarlikni tekshirish.** O'rgatuvchi quyidagilarni bilishi kerak:

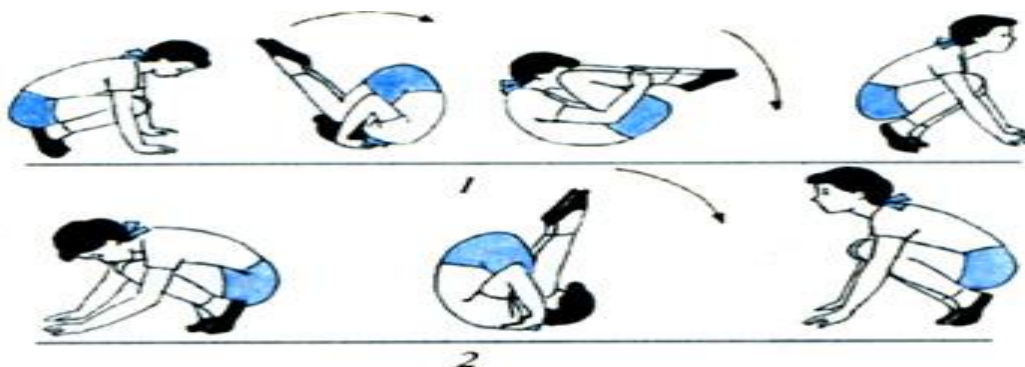
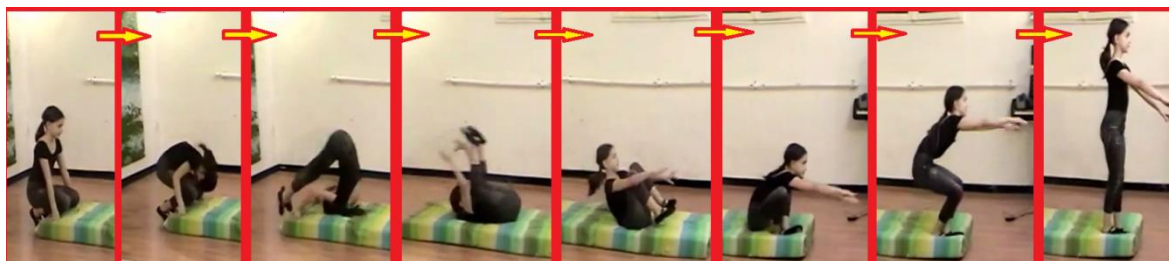
- 1) kaftlar bilan beldan ushlaganda, tirsaklarni orqaga yo'naltirishni;
- 2) tos-son bo'g'inidan to'lig'icha rostlanish lozim. U g'ujanak holda bukilib, orqaga dumalashni bajara olishni.

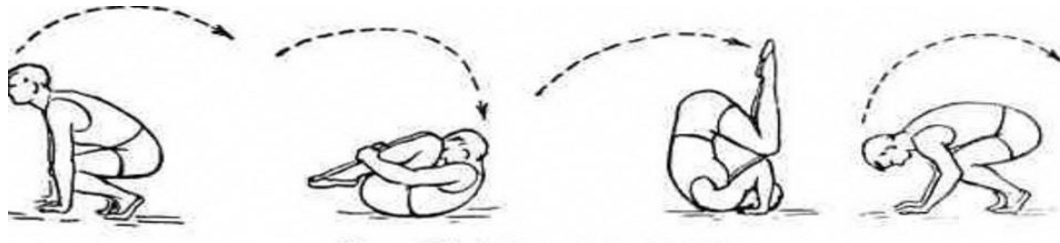
**Orqaga umbaloq oshish (O'rgatish texnikasi.** Oyoqlarni kerib cho'qqayib tayanishdan tovonlarda dumalab g'ujanak bo'lib, boshni oldinga engashtirib o'tirish. Tez orqaga dumalab, ko'kraklar to'shakka tekkan vaqtda qo'llarda bosh bilan bir chiziqda yelka orqasiga tayanib, qo'llar to'g'rilanadi va bosh ustidan oshib to'ntarilib, cho'qqayib o'tirish holatiga kelinadi.

**Tayyorgarlikni tekshirish.** O'rganuvchi quyidagilarni bilishi kerak:

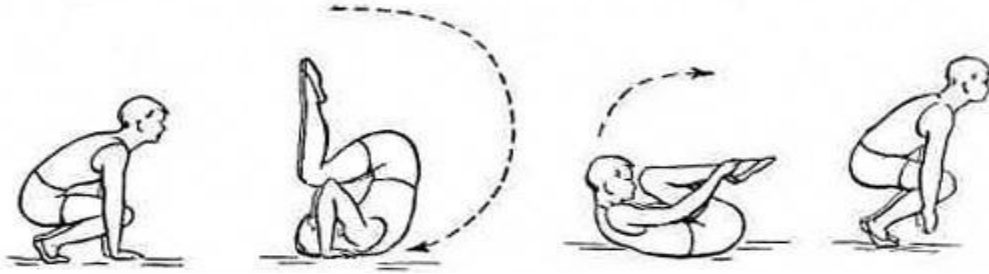
- 3) g'ujanak bo'lib, orqaga dumalashni tez bajarishni;
- 4) dumalashning oxirida bilaklarni tekkizmasdan kaftlar bilan yelka orqasiga tavanishni;
- 3) to'ntarilish vaqtida qo'llarni tez to'g'rilib olishni.

O'rganuvchi g'ujanak bo'lib, orqaga dumalashni bajara olishi kerak.





### Orqaga o'mbaloq oshish



### Oldinga o'mbaloq oshish

#### Test

**1. Akrobatik mashqlar necha turga bolinadi?**

- A) 3
- B) 4
- C) 5
- D) 6

**2. Qollarda tik turish mashqi qaysi akrobatik mashqlarga kiradi?**

- A) Muvozanat Saqlash
- B) Irgitish
- C) Akrobatik sakrashlar

**3. Akrobatik mashqlarda qaysi jismoniy sifat rivojlanadi?**

- A) Egiluvchanlik
- B) Tezkorlik
- C) Kuch
- D) Chaqqonlik

**4. Gimnastika necha turga bolinadi.**

- A) 5
- B) 6
- c) 7
- D) 8

**5. Irgitish mashqlari asosan Gimnastikani qaysi turida koproq bajariladi.**

- A) Akrobatika
- B) Badiy Gimnastika
- C) Sport gimnastikasi

**6. Ozbekistonlik qaysi sportchi London olimpiadasida bronza medali soxibiga aylangandi?**

- A) Anton Fokin
- B) Iroda Tolaganova

S) Oqgul Omonmurodova

D) Rifat Risqiyev

**7 “Barkamol avlod” sport musobaqalarida kimlar ishtirok etishi mumkin?**

A) o’rta maxsus kasb-hunar ta’limi muassasalari o’quvchilari;

B) maktab o’quvchilari;

S) oliy o’quv yurtlari talabalari;

D) harbiy xizmatchilar.

**8 “O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida”gi Vazirlar Mahkamasining Qarori qachon qabul qilingan?**

A) 2002 yil 31 oktyabr;

B) 2000 yil 24 avgust;

S) 1998 yil 16 may;

D) 2006 yil 20 avgust.

**9 Barcha o’quvchilar jismoniy tarbiya o’qituvchisi tomonidan berilgan vazifani bir vaqtning o’zida bajarsalar, shug’ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilishning ushbu usuli qanday nomlanadi?**

A) oqim usuli;

B) frontal (yoppasiga) shug’ullanish usuli;

S) navbati bilan shug’ullanish usuli;

D) guruhli shug’ullanish usuli.

**10 Jahonda xalqaro sport harakati necha qismdan iborat?**

A) 6 ta

B) 2 ta

S) 8 ta

D) 5 ta

**5-Mavzu: Engil atletika. (Qisqa masofalarga yugurish)** Past startga turish va startdan chiqish texnikasini o’rgatish, masofa bo’ylab yugurishni takomillashtirish, marraga kirib kelishni takomillashtirish

**Ta’lim vaqti :2 soat**

**O’tkazish joyi:** sport zali

**Mashg’ulot shakli:** amaliy

O’quv mashg’ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Ta’lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko’rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta’lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko’rsatmalar berish

Kerakli anjomlar: Sekundamer, xushtak, bayroq, oyoq tiringich, hushtak.

|   | <b>Dars mazmuni</b>   | <b>Me'yor</b> | <b>T.M.K</b>   |
|---|---|---------------|--|
| <b>1. Kirish, tayyorlov qism: 18-20 daqiq</b> | <p><b>1. Kirish, tayyorlov qism:</b><br/>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yugurish, o'ng va chap tomon bilan yugurish, orqaga yugurish tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, qaychi usulida yugurish, sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchimashqlargao'tish.</p> | 10 daqiqa     | <p>Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish</p> <p>O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi.</p> <p>O'quvchilarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish</p> |
|   | <p><b>URM</b><br/>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda<br/>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br/>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish</p>   | 6-8 marta     | Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.   |
|   | <p>2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida<br/>chap qo'l pastda,<br/>1-2 qo'llarni kerish<br/>3-4 qo'llarni almashtiramiz</p>  | 6-8 marta     | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|   | <p>3.D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br/>1-2 chap tomonga kerish<br/>3-4 o'ng tomonga kerish.</p>  | 6-8 marta     | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|   | <p>4. D.H oyoqlar elka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qul belda 1-2 chapga bukilamiz,<br/>3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.</p>  | 6-8 marta     | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|   | <p>5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz</p>  | 6-8 marta     | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.   |
|   | <p>6. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga<br/>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz</p>  | 6-8 marta     | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish  |
|   | <p>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqni</p>   | 10 marta      | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish   |
|   | <p>8. Sakrash mashqlari.</p>  | 10 marta      | Oyoqlar uchida sakrash harakatlanishiga e'tibor berish   |
|   |   | <b>MTM</b>    |  |

|  |  |              |  |
|--|--|--------------|--|
|  | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yugirish  | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yugirish uqtiriladi.  |
|  | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yugurish.   | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.  |
|  | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yugirish   | 2x15m        | Gavdani tik tutishga e'tibor qaratiladi  |
|  | 4.Chaqqonlikni rivojlantiruvchi 8 sanoqlimashqlar  | 2x15m        | Mashq tez va aniq bajarishga qaratiladi.   |
| <b>2.Asosiy qism</b><br><b>45-50 daqiqa</b>  | <b>2. Asosiy qism.</b><br>1. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish<br>1.Past startga turish va startdan chiqish texnikasini o'rgatish.<br>2.Masofa bo'ylab yugurishni takomillashtirish.<br>3.Marraga kirib kelishni takomillashtirish                                    | 40-45 daqiqa | Qisqa masofalarga yugurish texnikasi harakatlarni to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish   |
| <b>3.Yakuniy qism:</b><br><b>8-10 daqiqa</b> | <b>3.Yakuniy qism:</b><br>Saflanish, yurish, sekin yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar,yurush, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.(mavzu bo'yicha mustaqil topshiriqlarni bajarish).<br>Xayrlashish. | 8-10 daqiqa  | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalغان mashqlarini berish. |

### **Mavzu: Qisqa masofaga yugurish texnikasi asoslari.**

**Yugurishning boshlanishi – past start.** Sprintda yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'lagida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan past start qo'llanadi. Past startda yuguruvchi tanasining u. o. m. Yuguruvchi qo'lini yo'l kadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi.

Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirkaklari qo'llanadi Ular depsinish uchun mustahkam tayanch bo'lishini, oyoqlar joylanishi va tayanch sathlarining qiyalik burchagi doim bir xil bo'lishini ta'minlaydi. Startning turli xil variantlarida start tirkaklari qanday joylanishi

#### **Oldinga va ortga tirkaklarni o'rnatilish burchaklari.**

Unda oldingi tirkak start chizig'idan 1—1,5 oyoq tagi masofasida, keyingi tirkak esa oldingi tirkakdan boldirlar uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirkakning tayanch sathi 45— 50°, keyingisining sathi 60—80° nishab bo'ladi. Tirkaklarning o'qlari orasidagi masofa odatda 18—20 sm ga teng bo'ladi.

Ayrim yuguruvchilar oldingi tirkakni start chizig'idan uzoqlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar («cho'zilgan start»), ayrimlari esa, orqadagi tirkakni oldingiga yaqinlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar («yaqinlashtirilgan start»)<sup>3</sup>.

<sup>3</sup>Нормуратов А.Н., Енгил атлетика . Ўқув услубий қўлланма Т. 2002

Tirgaklarning joylanishiga qarab, tayanch sathlarining qiyalik burchagi ham o'zgaradi, tirgaklar start chizig'iga yaqinlashgan sari bu burchak kichrayadi, tirgaklar start chizig'idan uzoqlashgan sari esa, burchak ham kattalasha boradi. Tirgaklar o'rtasidagi masofa va ularning start chizig'idan uzoqligi yuguruvchining tana tuzilishiga, uning tezligiga, kuchiga va boshqa fazilatlariga bog'liq. Tuflining barcha mixlari tirgakning tayanch sathida bo'ladi; Yuguruvchi faqat tuflisi tagi charmining uchini yo'lkaga tekkazib turishi kerak. «Startga!» komandasi bilan yuguruvchi qolipchalar oldiga o'tadida, cho'nqayib qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirgakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa keyingi tirgakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga jipslashtirib yerga qo'yadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jipslashib turib qolgan barmoqlar orasida qayishqoq ark hosil bo'ladi. Taranglanmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida qo'yiladi. Gavda to'g'ri, bosh ham gavidaga nisbatan to'g'ri tutiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tagi va keyingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shunday holatda butun e'tiborni keyingi komandaga jalb qilish kerak.«Diqqat!» komandasi berilgandan keyin, yuguruvchi oyoqlarini sal to'g'rilab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi. Bu bilan u gavidasining u. o. m. ni sal yuqorilatib oldinga siljitadi. Endi gavidaning og'irligi ikkala qo'l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda u. o. m. ning yo'lkadagi proektsiyasi start chizig'idan 15—20 sm berida bo'lishi kerak. Oyoq taglari tirgaklarning tayanch sathiga qattiq tiraladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Tos yelkaga nisbatan sal Yuqori ko'tariladi. Buning qancha Yuqori ko'tarilishi jismoniy tayyorlik qandayligiga va startda oyoqlarning joylanishiga bog'liq. Oyoq musqo'llari kuchli bo'lgan yuguruvchi unchalik Yuqori ko'tarilmasa ham bo'ladi. Bunday holatda tana og'irligini qo'lga ortiqcha o'tkazmaslik kerak, chunki signaldan keyin qo'lni yerdan ko'targunga qadar vaqt 0,05—0,15 sekundcha ortiq ketadi. Tayyor turgan holatda oyoq tizzalarining buqilish burchagi katta ahamiyatga ega. Bu burchakning kattaroq bo'lishi (albatta, ma'lum miqdorda) oyoqlarni tezroq to'g'rilashga, ya'ni depsinishga yordam beradi. Startda tayyor turgan paytda oldingi tirgakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak  $65^{\circ}$ — $100^{\circ}$  ga, keyingi tirgakka tiralgan oyoq burchagi esa  $100^{\circ}$ — $120^{\circ}$  ga tengdir. Masalan, jahon rekordchisi Moris Grinda bu burchaklarning biri  $90^{\circ}$  ga, ikkinchisi  $111^{\circ}$  ga, L. Berruttida esa— $94$  va  $115^{\circ}$  ga tengdir. Boshning gavidaga nisbatan holati o'zgarmay qolaveradi. Ko'z pastga qaragan bo'ladi. Yuguruvchining «Diqqat!» komandasidan keyingi holati haddan tashqari zo'rma-zo'raki bo'lmasligi kerak. E'tibor kuchaytirilsagina yetadi. «Diqqat!» komandasi bilan Yugurishni boshlash uchun beriladigan signal orasidagi vaqt qancha bo'lishi qoidada ko'rsatilmagan. Bu intervalni startyor turli sabablar bilan o'zgartirishi mumkin. Bu signalni o'z vaqtida qabul qilish uchun yuguruvchilar zo'r e'tibor berishlarini talab qiladi. Yuguruvchi to'pponcha ovozini (mashg'ulotda esa boshqa ovozni) eshitgach, darhol oldinga intiladi. Bu harakat qo'llarni oldinlatib yuqoriga tez siltash (bukib) bilan boshlanadi. Bu oyoqlarning ham tez harakat qilishiga yordam beradi.

#### **Start oldi tezlanish olish.**

Start tirgaklaridan depsinish ikkala oyoqda bir vaqtda start tirgaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi. Lekin bu bosim darhol turli vaqtda bajariladigan boshqa-boshqa ishga aylanib ketadi. Orqadagi oyoq sal to'g'rilanib, uning son tezlik bilan olg'a uzatiladi; shu bilan birga oldinda turgan oyoq keskin to'g'rilanib, yuguruvchi tanasini oldinga otib yuboradi. Startdan chiqish vaqtidagi harakatlarni maksimal darajada tez bajarish kerak.

Startdan depsinishda gavda to'g'rılanadi. Startdan chiqayotganda butun gavdani to'ppa-to'g'ri cho'zib yuborish ko'proq u. o. m. eng past tushgan bo'lib, depsinish burchagi nihoyatda o'tkir bo'lishi mumkin edi. Lekin startdan tos-son bo'g'imini to'liq yozmasdan chiqqan ma'qul. Bunday chiqishda tananiig u. o. m yetarlicha pastda bo'ladi, shuning bilan birga bunday holat depsinish uchun qulay. SHuni ham aytib o'tish kerakki, tos-son bo'g'imining sal bukilganligi oyoqni yerga aktiv tushirib, yerga tiraydigan musqo'llar ish jadalligini oshiradi. Start va keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchiga va tezkorligiga bog'liq. Startdan chiqish harakatlarining barchasi bir mustahkam malakaga aylangan holdagina shunday bo'lishi mumkin SHuni aytib o'tish kerakki, mashq ko'rgan Yuguruvchilarda signaldan keyin startdan chiqishdagi birinchi harakat o'rtasil 0,1 sek. vaqt sarflanadi. Ozroq mashq ko'rgan yuguruvchilarda esa, bu vaqt ko'proq bo'ladi.<sup>4</sup>

**Startdan keyingi yugurish.** Qisqa masofalarga yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun, startdan keyin tezda maksimal tezlikka erishish juda muhim. Buning uchun odatda 20—25 m davom etadigan startdan keyingi yugurish xizmat qiladi. Startdan keyingi birinchi qadamlarning to'g'riligi va shiddati depsinganda gavda bilan yo'lka o'rtasidagi burchak mumkin qadar o'tkir bo'lishiga, shuningdek, yuguruvchining kuchiga, harakatlarining tezligiga bog'liq. Birinchi qadam oldingi tirgakdan depsinayotgan oyoqning to'liq tug'irlanishi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi oyoq soni ko'tarilishi bilan boshlanadi. Oyoqning soni to'g'irlangan oyoqqa nisbatan to'g'ri burchakdan kattaroq burchak hosil qilib ko'tariladi. Sonni juda yuqori ko'tarish musqo'llarning ishlash sharti nuqtai nazaridan o'rinsizdir bundan tashqari tana ortiqcha yuqorigako'tarilib, oldinga siljish qiyinlashadi. Bu tanani oldinga kam bukib yugurganda, ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Startdan chiqayotganda gavda to'g'ri engashgan, ya'ni ko'proq engashgan bo'lsa, son gorizontol holgacha egib bormaydida, yuqoridan ko'ra ko'proq oldinga yo'nalgan kuch hosil qiladi (3- rasm). Rasmida startdan chiqayotganda gavda ko'p engashgan bo'lib, son optimal ko'tarilsa, keyingi qadamga o'tish tezlanishi ko'rinib turibdi, birinchi qadam oyoqningavdaga nisbatan pastga-orqaga tez qo'yilishi va bu harakat kuchli depsinishga o'tishi bilan yakunlanadi. Bu harakat qanchalik tez bajarilsa, keyingi depsinish xam shunchalik tez va shiddatli bo'ladi. chunki pastga tushayotgan oyoqning to'g'irlana borishi dinamik va boshqarish nuqtainazardan yerdan depsinishga aylanib ketadi.<sup>5</sup>

Birinchi qadamni mumkin qadar tez bajarish kerak. Yuguruvchi gavdasi engashgan bo'lgani uchun, birinchi qadamning uzunligi 100—130 sm gacha qisqaradi. Qadam uzunligini ataylab qisqartish kerak emas, chunki qadamlar chastotasi bir tekis bo'lganda, qadamlar qancha uzun bo'lsa, tezlik shuncha yuqori bo'ladi. Startdan chiqayotganda tananing nishabligi, sonning ko'tarilishi, depsinish, birinchi qadamning uzunligi, oyoqning tez qo'yilishi va to'g'irlanishi — bularning hammasi o'zaro chambarchas bog'liqdir. Masofa mobaynida esa yugurish tezligi 11 mG'sek ga yetadi, ayrim paytda bundan ham yuqori bo'ladi. Sprinter har bir qadam sari tezlikni oshira boradi. CHunki keyingi har qaysi qadam kuchi tobora tez harakatlana borayotgan gavdaga ta'sir qiladi. Yuguruvchining u. o. m. tayanch fazasining ko'p qismida tayanch nuqtasidan oldinda bo'lsa, tezlikni tobora oshira borish uchun eng yaxshi sharoit tug'iladi. SHunda eng qulay depsinish burchagi hosil qilinadi va depsinish paytida hosil qilingan kuchning anchagina qismi gorizontol tezliknn oshirishga sarflanadi.

<sup>4</sup> Нормурадов А.Н., Енгил атлетика . Ўқув услубий қўлланма Т. 2002

<sup>5</sup> Нормурадов А.Н., Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т. 2011

Tezlik oshib borishi va tezlanish miqdori kamaya borishi bilan birgalikda tananing nishabligi kamayadi va yugurish texnikasi asta-sekin masofa bo'ylab Yugurish texnikasiga yaqinlashadi.

Past startdan yugurishda hamma kuch oldinga harakat qilishga qaratilgan bo'lishi kerak. Gavda tuzukkina (haddan ortiq emas) engashgan bo'lsa, bu silkinch oyoq soni ortiqcha. Yuqori ko'tarilishiga yo'l qo'ymasdan olg'a tomon harakatga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. SHu bilan birga pastroq ko'tarilgan silkinch oyoqni tezroq yo'lkaga tushirish mumkin.

Startdan keyin birinchi qadamlarning uzunligi taxminan quyidagicha orta boradi:

1-qadam (oldingi start tirgagidan) —3,5—4 oyoq tagi, 2q —3,5—4, 3q —4—4,5, 4q —4,5—5.5q5—5,5, 6q —5,5—6 oyoq tagi uzunligiga teng.

Eng kuchli dunyo sprinterlarining qadam uzunligi qanday orta borganini misol tariqasida ko'rsatib o'tamiz (Ilyosov.N malumotlari bo'yicha)[52].

Moris Grin 125-130-150-162-176-187-190-202-206-215 sm,

Osama Pauvel - 115-85-120-137-148-155-160-170-175 sm.

Qadamlar uzunligi orta borishi hatto qadam tashlash chastotasi bir xil bo'lganda ham yugurish tezligini oshiradi. Gavda asta-sekin to'g'irlana borishi bilan birga depsinish burchagi kattalashib, uchish fazasi uzaya borganini sababli, qadam uzunligi orta boradi. Lekin qadam uzaya borishining asosiy sababi orta borayotgan tezlikda harakat qilayotgan gavdaga depsinish kuchi qo'shilishi hisobiga depsinishning tezlanishidir.<sup>6</sup>

Depsinishni tezlatish uchun demak, yuguruvchining siljishini tezlatish uchun ham oyoqni pastga-orqaga (gavdaga nisbatan) tez tushirishning ahamiyati katta. Yuguruvchi yo'lkaga oyog'ini qanchalik tez qo'ysa, depsinishning foydasi shuncha ko'payib, yugurish tezligi shunchalik tez oshadi. Gavdaning har bir qadam sari tezroq harakat qila borishi uchish fazasini va bunga bog'liq bo'lgan harakat amplitudasini tezroq oshirishga imkon beradi.

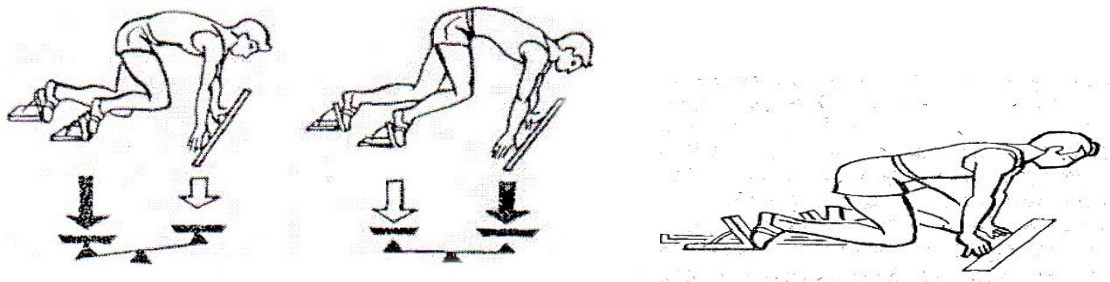
Startdan keyingi Yugurish oxirida tezlikning shiddat bilan o'sa borishi qolmaydi. Shundan keyin taxminan 50-60 m masofagacha yugurish tezligi juda oz orta boradi. Yuguruvchi har qanday holda ham, o'zining masofani yugurib o'tadigan tezligiga mumkin qadar tezroq erishishga harakat qiladi. Lekin maksimal tezlikka ortiqcha kuchanmay, bemalol erishish kerak. Qo'llarni oldinga va orqaga shiddat bilan harakat qilishining katta ahamiyati bor. Startdan keyingi yugurishda ham qo'llar harakati asosan masofada yugurishdagi bilan bir xil, lekin qadamlar kalta bo'lgani sababli, ularning silkanishi ham qisqaroq bo'ladi. Qadamlar uzunlashgan sari qo'llarning harakat amplitudasi ham oshadi.

Tezlikning oshib borishi bilan oyoqlar o'rta chiziqqa yaqinroq qo'yila boshlaydi. Aslida startdan keyingi yugurish 12-15 metrdan keyin bir nuqtada birlashadigan ikki chiziq bo'ylab yugurishdir. Agarda bitta yuguruvchi 30 metr masofani startdan boshlab va yugurib kela turib bosib o'tishiga ketgan vaqtni solishtirib ko'rilsa, startga va tezlikni o'stirib olishga qancha vaqt ketishini bilib olish qiyin emas. Bu farq eng yaxshi yuguruvchilarda 0,8-1,0 sek ga teng bo'lishi kerak.

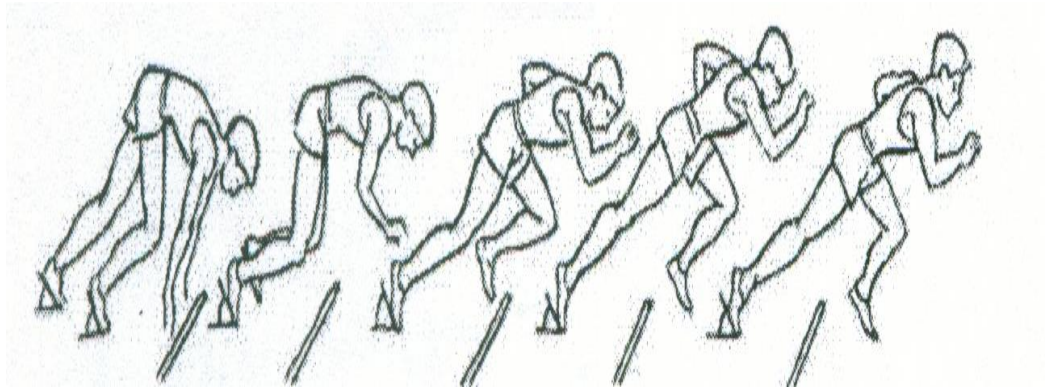
Masofa bo'ylab yugurish. Mazkur masofa uchun eng yuqori tezlikka yaqinlashganda, yuguruvchining gavdasi sal oldinga engashgan bo'ladi. Qadamlarning uzunligi va chastotasi eng qulay nisbatga keladi. Erishilgan tezlikni saqlab qolish uchun, yugurishning shunday usuli marragacha saqlanadi. 4-rasmdan ko'rinib turibdiki (4-6 kadrlar), Yuguruvchi depsinish holatiga kelganda (vertikal paytida), silkinch oyoqni shiddat bilan oldinga yuqorilatib chiqaradi.

<sup>6</sup> Нормурадов А.Н., Енгил атлетика . Ўқув услубий қўлланма Т. 2002

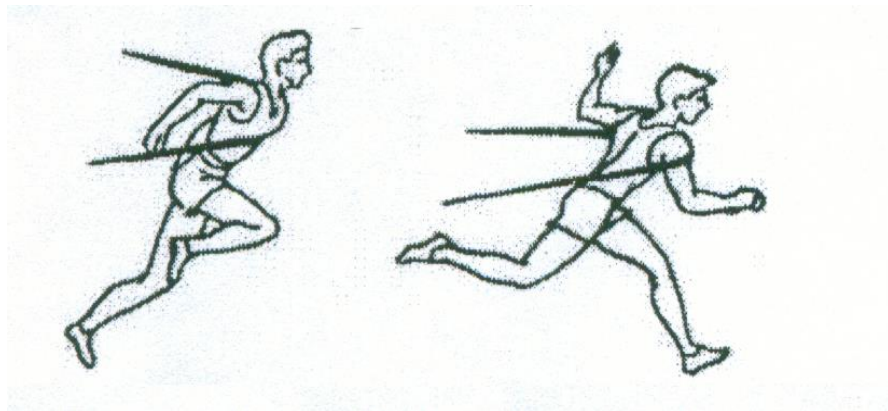




“Start” komandasi berilganda “Diqqat” komandasi berilganda



“Marsh” komandasi berilganda



### TEST

1. Yengil atletikani necha truri bor?

- A) 5
- B) 6
- C) 7
- D) 4

2. Yugurish necha turga bolinadi?

- A) 3
- B) 4
- C) 5
- D) 6

**3. 100 m Yugurishda johon rekorchisi kim?**

- A) Useyn Bolt
- B) Asama pael
- C) Tayson Gey
- D) Ruslan Karyan

**4. Qaysi spoirt turi bilan ibtidoiy tuzum paytidagi insonlar ham shugullanishgan?**

- A) Yengil Atletika
- B) Futbol
- C) Basketbol
- D) Gimnastika

**5. Qisqa Masaofaga yugurishda qaysi starttan chiqiladi?**

- A) Pastki
- B) yuqori
- C) Sportchini xoxiga qarab chiqiladi

**6 “Metod” so’zining lotin tilidan tarjimasi qanday?**

- A) harakat vazifasi;
- B) yo’l, usul degan ma’noni anglatadi.
- S) mashqni bajarib ko’rsatish;
- D) mashqni chiroyli bajarish.

**7 «Sport» tushunchasining to’g’ri ta’rifi qaysi**

- A) inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo’lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini hamda ular bilan bog’liq bo’lgan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir;
- B) inson organizmi shakli va funktsiyalarining individual hayot davomida asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, o’zgarishi jarayonidir;
- S) musobaqalashmoq, kuch sinashmoq degan ma’noni anglatadi.
- D) umumiy madaniyatning organik bir qismi bo’lib, jamiyat a’zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishd amalga oshirish uchun yaratilgan, foydalanilayotgan moddiy va ma’naviy yutuqlarning yig’indisidan iboratdir;

**8 Vazirlar Mahkamasining “O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida”gi Qarori qachon qabul qilingan?**

- A) 2002 yil 24 oktyabr;
- B) 2000 yil 24 avgust;
- S) 1998 yil 16 may;
- D) 2006 yil 20 avgust.

**9. jismoniy tarbiya darsida nechtagacha vazifani hal etish tavsiya etiladi?**

- A) 2-3 ta;
- B) 1 ta;
- S) 4 ta;
- D) 5-6 ta.

**10 Jismoniy nagruzka (yuklama) bu ...**

- A) jismoniy mashqlarning organizmga ta’sir darajasidir.
- B) mashqni bajarish tempidir
- S) mashqni takrorlash soni hamda uni. bajarishga ketgan vaqt
- D) mashqni bajarish vaqtida organizmda kechadigan jarayonlardir.

**6-Mavzu: Sport o'yinlari (Voleybol. O'yinchilar joylashish xolati va harakatlanish)**

**Ta'lim vaqti:2 soat.**

**O'tkazish joyi:sport maydoni.**

**Mashg'ulot shakli:amaliy.**

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Ta'lim vositasi:amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

Ta'lim uslubi:guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: sekundamer, bayroqchalar.

| №                                     | Dars mazmuni  | Me'yori   | Tashkiliy uslibiy ko'rsatma   |
|---------------------------------------|---|-----------|---|
| 1.Kirish tayyorlov qism: 18-20 daqiqa | <p><b>1. Kirish - tayyorlov qism:</b><br/>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi , o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi ,orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi,oyoqni orqaga bukib yuguruvchi,tezkor yuguruvchi , sekin yuguruvchi , qaychi usulida yuguruvchi , sekin yuguruvchi , yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish.</p> | 10 daqiqa | Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |
|                                       | <p style="text-align: center;"><b>URM</b></p> <p>1.D.H. qo'llar belda,oyoqlar yelka kenglikda<br/>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br/>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish</p>   | 6-8 marta | Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.  |
|                                       | <p>2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda,<br/>1-2 qo'llarni kerish<br/>3-4 qo'llarni almashtiramiz</p>  | 6-8 marta | Qo'llarni kelganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|                                       | <p>3.D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br/>1-2 chap tomonga kerish<br/>3-4 o'ng tomonga kerish .</p>   | 6-8 marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|                                       | <p>4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz,<br/>3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.</p>  | 6-8 marta | Belni bukmanda tirsaklarni bukmaslikka  |

|                                       |   |              |   |
|---------------------------------------|---|--------------|---|
|                                       |   |              | e'tibor berish.   |
|                                       | 5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavdavni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz  | 6-8 marta    | Gavdani to'g'ri tutib, faqat toсни aylantirishga e'tibor berish.    |
|                                       | 6. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda, toсни 1-2-3-4 chap tomonga 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz   | 6-8 marta    | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish |
|                                       | 7.D.H qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turishmasiqi  | 10 marta     | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish                          |
|                                       | 8. Sakrashmasiqlari.  | 10 marta     | Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish                   |
|                                       | <b>MTM</b>  |              |   |
|                                       | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi   | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.       |
|                                       | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .   | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.                                       |
|                                       | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi  | 2x15m        | Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi                       |
|                                       | 4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi   | 2x15m        | Mashquyqori tempda bajariladi                                       |
| <b>2. Asosiy qism</b><br>45-50 daqiqa | <b>1. Asosiy qism.</b><br><b>Mavzu:</b> Sport o'yinlari (Voleybol. O'yinchilar joylashish xolati va harakatlanish)<br>1.Maydon bo'ylab o'yinchilarni joylashishi va harakatlanishini o'rgatish<br>2. Hujum zo'nasidagi o'yinchilar harakatlari va vazifalari<br>3. Himoya zo'nasidagi o'yinchilar harakatlari va vazifalari | 25-30 daqiqa | Hujum va himoya zonalariga joylashish va to'g'ri harakatlanish      |
|                                       | 2.Ikki tomonlama jamoaviy o'yin (sport o'yinlari)   | 20 daqiqa    | O'yini texnikasi va taktikasiga e'tibor berish.                     |

|  |  |             |  |
|--|--|-------------|--|
| <b>3.Yakuniy qism:<br/>8-10 daqiqa</b> | <b>3.Yakuniy qism:</b><br>Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.<br>Xayrlashish. | 8-10 daqiqa | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish. |
|--|--|-------------|--|

### TEST

1. **Valebolda jamoasi bilan bir xil formada bolmaydigan oyinchi nma deb ataladi?**
  - A) Libero
  - B) Sprinter
  - C) Vinger
  - D) Korners
2. **Top oyingga kiritilayotganda top eng kamida necha sm qoldan uzilishi lozim?**
  - A) 15
  - B) 45
  - C) 5
  - D) 7
3. **Valebol sport turini asoschisi kim?**
  - A) Uvilyam Morgan
  - B) Uil Smit
  - C) Jon Red
  - D) Jeyms neysmi
4. **Sport musobaqalari necha tizimda o'tkaziladi?**
  - A) 3 ta
  - B) 4 ta
  - S) 5 ta
  - D) 6 ta
5. **Sportda stress so'zini ma'nosi nima?**
  - A) bosim , zo'riqish
  - B) qo'rquv, charchoq
  - S) kuchdan qolish
  - D)Vaxima
6. **Jismoniy mashklarning paydo bulishiga necha xil omil sabab bulgan**
  - A).2
  - B).1
  - V).4
  - G).3
7. **Jismoniy tarbiyada necha xil nazorat mavjud?**
  - A).5xil
  - B).4xil

V).6xil

G).3xil

### 8. Valeybolda nechta xakam boladi?

A) 3

B)4

C) 5

D) 6

## 7-Mavzu: : Sport o'yinlari (Voleybol)Ta'lim vaqti.

O'tkazish joyi:sport zali

Mashg'ulot shakli: amaliy

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim uslubi:guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Kerakli anjomlar:voleybolto'plar,to'r,xushtak.

| №                                       | Dars mazmuni  | Me'yori   | T.M.K   |
|---|---|-----------|---|
| 1. Kirish, tayyorlov qism: 18-20 daqiqa | <b>1. Kirish, tayyorlov qism:</b><br>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yugurish, o'ng va chap tomon bilan yugurish, orqaga yugurish tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, qaychi usulida yugurish, sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchimashqlargao'tish. | 10 daqiqa | Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish<br><br>O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi.<br>O'quvchilarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish |
|   | URM<br>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda<br>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish  | 6-8 marta | Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.  |
|   | 2.D.H oyoqlar elka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda,<br>1-2 qo'llarni kerish<br>3-4 qo'llarni almashtramiz   | 6-8 marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|   | 3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br>1-2 chap tomonga kerish<br>3-4 o'ng tomonga kerish.  | 6-8 marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|   | 4. D.H oyoqlar elka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz,  | 6-8 marta | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |

|                                    |  |             |  |
|------------------------------------|--|-------------|--|
|                                    | 3-4 qoo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.   |             |  |
|                                    | 5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz   | 6-8 marta   | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.   |
|                                    | 6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz   | 6-8 marta   | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish  |
|                                    | 7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqni   | 10 marta    | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish   |
|                                    | 8. Sakrash mashqlari.  | 10 marta    | Oyoqlar uchida sakrash harakatlanishiga etibor berish  |
|                                    | <b>MTM</b>   |             |  |
|                                    | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yugirish  | 2x15m       | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yugirish uqtiriladi.  |
|                                    | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yugurish.   | 2x15m       | Oyoq harakati tez bajariladi.  |
|                                    | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yugirish   | 2x15m       | Gavdani tik tutishga e'tibor qaratiladi  |
|                                    | 4.Chaqqonlikni rivojlantiruvchi 8 sanoqlimashqlar  | 2x15m       | Mashq tez va aniq bajarishga qaratiladi.   |
| <b>2.Asosiy qism 45-50 daqiqa</b>  | <b>2. Asosiy qism.</b><br>1.Yuqoridan to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish<br>2. Pastdan to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish  | 45 daqiqa   | Turli xil harakatlanishlarga va to'p uzatish texnikasiga aniqliligiga e'tibor berish.  |
|                                    | 3. Amaliy o'quv o'yini.  | 20 daqiqa   | Valeybol o'yini texnikasi va taktikasiga e'tibor berish.   |
| <b>3.Yakuniy qism: 8-10 daqiqa</b> | <b>3.Yakuniy qism:</b><br>Saflanish, yurish, sekin yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar,yurush, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.(mavzu bo'yicha mustaqil topshiriqlarni bajarish).<br>Xayrlashish. | 8-10 daqiqa | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish. |

### To'p uzatish va harakatlanish texnikasi o'rgatish

O'yinda ro'y beradigan vaziyatlarga qarab o'yinchi xolati turlicha bo'lishi mumkin. Jangovor xolat – har qanday yo'nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o'yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo'ladi. Bunda o'yinchi oyoqlarining tayanchi deyarli katta bo'lmaydi ya'ni salgina oyoq uchida turiladi, oyoqlar tizza bo'g'inlaridan birozgina egilgan bo'lib, tana oldinga intilgan bo'ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» xolat 3 turda ijro etilishi mumkin. Turg'un xolat – bir oyoq ikkinchi oyoqdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga bukilgan, qo'llar tirsak – engak satxigacha ko'tarilgan bo'ladi.

Asosiy xolat – ikki oyoq bir-biridan 20-30 sm oralig'ida parallel joylashgan bo'ladi. O'yingi og'irligi tizzalar bukilgani ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo'lib gavda oldinga intilgan tirsaklar bukilgan holda qo'llar gavda oldida joylashgan bo'ladi. O'zgaruvchan xolat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu xolatlarning texnik nusxasini o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi. Harakatlanishlar – turli usullarda amalga oshiriladi: yurish, yuguruvchi, siljish, xatlash.<sup>7</sup>

Uzatish texnikasi. To'p uzatish voleybolda asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib, shu o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha texnik – taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir<sup>8</sup>.

Uzatish – xujum texnikasiga mansub bo'lib, uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan-to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To'p uzatish – nemis mutaxassisi M. Fidlerni (1970) izohiga binoan – bir vaqtni o'zidan bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» xolatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoqlarni tizza qismidan salgina egilishidan to'pni qabul qilishigacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maqsadli yo'nalish bo'yicha ma'lum o'yinchiga aniq etkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va xujum texnikasiga kiradi. Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi: tayanch xolatda ikki qo'llab yuqoridan uzatish, ikki qo'llab pastdan uzatish, bir qo'l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan G'tayanchsizG' xolatda ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish. Uzatish vertikal, gorizontol yoki diogonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo'nalishlarda ijro etilishi mumkin. Ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi. «Jangovor» xolat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinga, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo'ladi; kelayotgan to'pni yo'nalishiga, baland - pastligiga va tezligiga qarab xolat yoki harakatlanish - joy tanlash munosib mazmunga ega bo'lishi lozim; to'p yaqinlashganda to'pga nisbatan qarshi harakat oyoqlarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi; qo'llarni ko'rsatkich va katta barmoqlari uchburchak shaklida bo'lib, uni orasidan to'pni yaqinlashishi kuzatiladi; bilaklar salgina orkaga egilgan bo'lib, barmoqlar – panja – kaftlar, chumich shaklida bo'ladi; to'p bilan qo'llarni «uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo'llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, uzatishda to'pni yo'nalishi maqsadga muvofiq ta'minlanishi lozim. Uzatishni so'ngi daqiqasiga oyoq va qo'llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo'naltirish ko'rsatish va o'rta barmoqlar esa bilaklarni to'pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuch vazifalarini bajaradi. Nomsiz va kichik barmoqlar to'pni yon tomondan uni aniq yo'naltirilishiga yordam beradi. Tayanchsiz xolatda G'sakragan xolatdaG' ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi: aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan xolatda amalga oshiriladi. Ikki yoki bir qo'llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma'ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi.

To'pni o'yinga kiritish texnikasi. to'pni o'yinga kiritish – o'yinni boshlash yoki davom

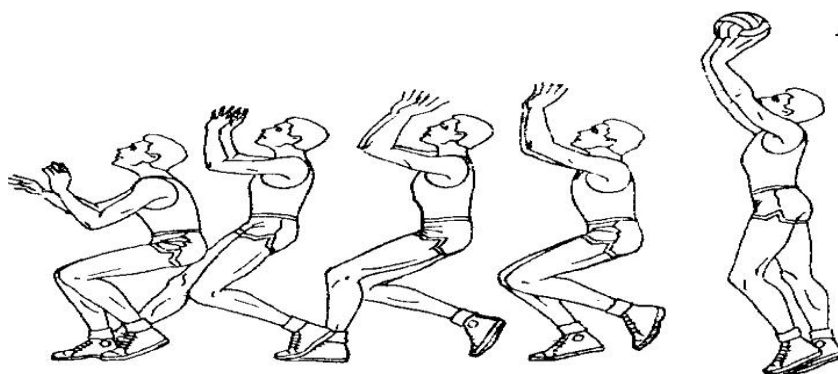
---

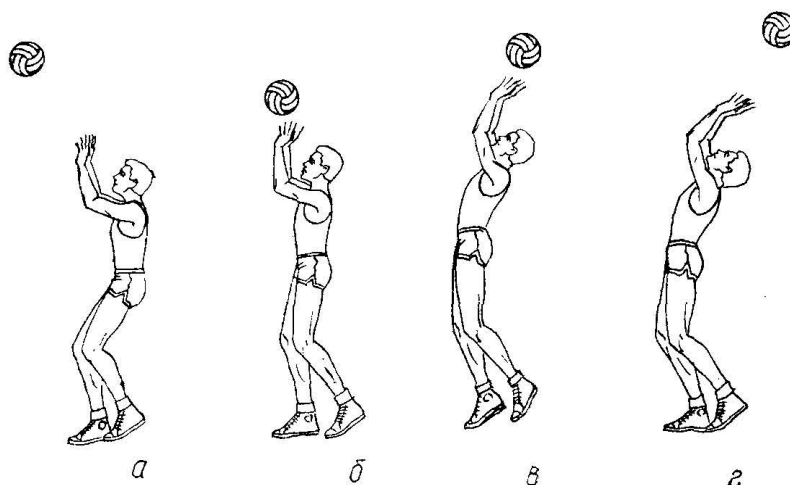
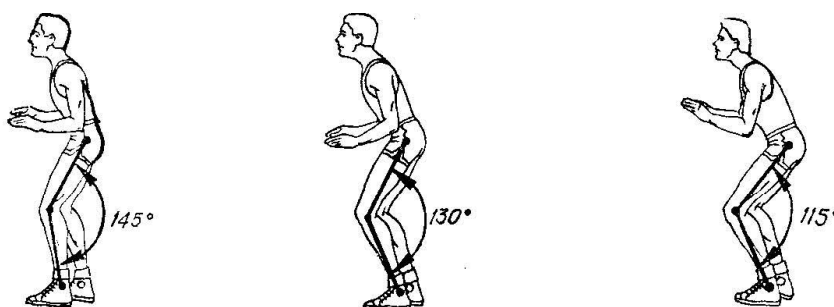
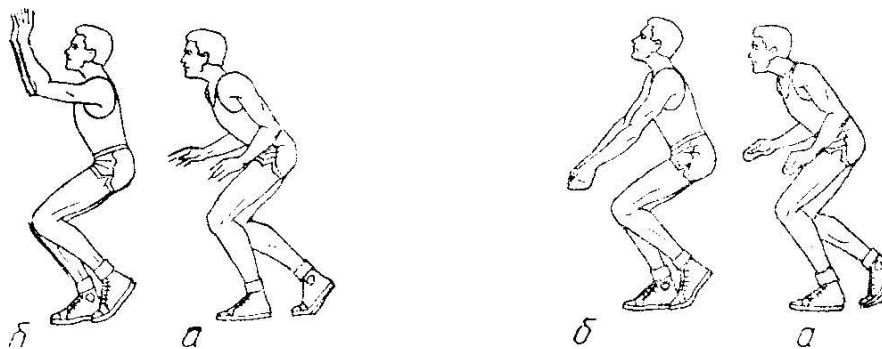
<sup>7</sup> Айропетянц, Л.Р. Вoleyбол. Ўқув қўлланма. Т. 2006.

<sup>8</sup> Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.



ettirish vositasi bo'lsada, u ayniqsa so'nggi yillarda, xujum texnikasi tizimida g'alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanib bormoqda. To'pni o'yinga kiritish bir necha turlardan iborat; turga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; turga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyushaya padacha) to'p kiritish. Yuqorida qayd etilganidek, to'p kiritish turlari har xil bo'lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, chunonchi, dastlabki xolat – chap (o'ng) oyoq bir qadam oralig'ida oldinga joylashadi, harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan bo'ladi; Chap qo'lda joylashgan to'pni; pastdan to'p kiritilishida taxminan to'p 20-25 sm balandga vertikal irg'itiladi. Yuqoridan to'p kiritishda to'p taxminan 1,0 m atrofida irg'itiladi; bundan tashkari pastdan to'p kiritishda gavda oldinga bir oz buiklgan bo'ladi, yuqoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal xolatda bo'ladi; to'p irg'itilish tananing og'irlik markazi orqa tomonga siljiriladi; gavda va o'ng qo'l barobariga orqa tomonga harakatlanadi. Pastdan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l erga nisbatan perpendikular ravishda orqaga siljilib so'ng irg'itilgan to'pni shiddat bilan oldinga – balandga irg'itiladi; pastdan yon tomon bilan turib to'p kiritilganda o'ng qo'l yerga nisbatan parallel ravishda orqaga siljiriladi, so'ng oldi tomonga parallel tomonga shiddat bilan irg'itilgan to'pni oldinga balandga uriladi; yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yuqoriga vertikal ko'tarilgan xolatda orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, so'ng qo'l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal xolatga etganda to'p zarb bilan uriladi, tananing og'irlik markazi old tomonga siljishi kerak; yuqoridan yon tomon bilan turgan xolatdan gavda o'ng tomonga egiladi, qo'l orqaga – pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal xolatda irg'itilgan to'p zarb bilan uriladi, to'g'ri va yon tomon bilan to'pni aylanma harakatsiz kiritishda zarba beruvchi qo'l to'pdan deyarli qisqa oraliqda bo'ladi va zarba to'pni markaziy nuqtasiga to'g'ri kelishi kerak. Albatta, to'p kiritish texnikasiga yuqorida qayd etilgan uslubiy ko'rsatmalar vaziyatga, to'p kiritish taktikasiga, o'yinchining mahorati va imkoniyatiga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.





### TEST

**1. Voleybol to'rining balandligi qaysi variantda to'g'ri ko'rsatilgan?**

- A) erkak 243 sm, ayol 224 sm
- B) erkak 236 sm, ayol 210 sm
- S) erkak 240 sm, ayol 216 sm
- D) erkak 244 sm, ayol 220 sm

**2. Voleybolda xujum zonasi necha metr?**

- A) 4 m
- B) 3 m
- S) 6 m
- D) 9 m

**3. Yunoniston qoya toshlaridan topilgan «Sog'lom , aqilli va chiroyli bo'lmoqchimisan yugur» so'zlari necha yil oldin yozib qoldirilgan**

- A)3000 y
- B)2500 y
- S)2000 y
- D)3500 y

**4.Voleybolda birinchi texnik taym aut necha ochkoga etganda beriladi?**

- A) 7
- B)8
- S)9
- D)15

**5.Voleybol necha daqiqa davom etadi?**

- A)50 min
- B) 2 soat
- S) 1.5 soat
- D) vaqt chegaralanmagan

**6,Voleybol maydon chizig'lari necha sm?**

- A)5sm
- B)7sm
- S)12sm
- D)9sm

**7.Texnika bu?**

- A)biror bir sport amalini a'lo darajada bajarish?
- B)Raqibga fint (driblin) ko'rsatish
- S)Sportchini eng yuqori darajaga chiqishi
- D) bara javoblar to'g'ri

**8.Taktika nima?**

- A)raqib jamoaga kuchli bosim o'tkazish
- B) Raqib ustidan g'alaba qozonish uchun qo'llaniladigan ulub
- S) Raqibni o'z o'yiniga yo'l qo'ymaslik
- D)o'yinga kuli tayyorgarlik ko'rish

**9.Voleybol setkasining uzunligi va eni**

- A)9.5m.uzun. eni -1m
- B)10,5m.uzun, eni 1,5m
- S)11m. uzun, eni 90 sm
- D)12m uzun, eni 75 sm

**10.Birinchi Universiada qachon va kaerda o'tkazilgan?**

### **8 - Mavzu: Sport o'yinlari (Basketbol)**

**Ta'lim vaqti:2 soat.**

**O'tkazish joyi:sport maydoni.**

**Mashg'ulot shakli:amaliy.**

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Ta'lim vositasi:amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

Ta'lim uslubi:guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

**Kerakli anjomlar:** sekundamer, Basketbol to'plari.

| № | Dars mazmuni | Me'yor | Tashkiliy uslibiy ko'rsatma |
|---|--------------|--------|-----------------------------|
|   |              |        |                             |

|                                |   |           |   |
|--------------------------------|---|-----------|---|
| 1.Tayyorlov qism: 18-20 daqiqa | <p><b>1. Kirish - tayyorlov qism:</b><br/>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi , o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi ,orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi,oyoqni orqaga bukib yuguruvchi,tezkor yuguruvchi , sekin yuguruvchi , qaychi usulida yuguruvchi , sekin yuguruvchi , yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish.</p> | 10 daqiqa | Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |
|                                | <p style="text-align: center;"><b>URM</b></p> <p>1.D.H. qo'llar belda,oyoqlar yelka kenglikda<br/>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br/>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish</p>   | 6-8 marta | Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.  |
|                                | <p>2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida<br/>chap qo'l pastda,<br/>1-2 qo'llarni kerish<br/>3-4 qo'llarni almashtiramiz</p>  | 6-8 marta | Qo'llarni kelganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|                                | <p>3.D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br/>1-2 chap tomonga kerish<br/>3-4 o'ng tomonga kerish .</p>   | 6-8 marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|                                | <p>4. D.H oyoqlar elka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz,<br/>3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.</p>   | 6-8 marta | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|                                | <p>5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jiplashgan gavadni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz</p>   | 6-8 marta | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tosni aylantirishga e'tibor berish.  |
|                                | <p>6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tosni 1-2-3-4 chap tomonga<br/>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz</p>   | 6-8 marta | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavadni aylantirishga e'tibor berish   |
|                                | <p>7.D.H qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turishmashqi</p>   | 10 marta  | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish  |

|                                    |  |              |  |
|------------------------------------|--|--------------|--|
|                                    | 8. Sakrash mashqlari.  | 10 marta     | Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish  |
|                                    | <b>MTM</b>   |              |  |
|                                    | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi  | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.  |
|                                    | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .  | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.  |
|                                    | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi   | 2x15m        | Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi  |
|                                    | 4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi  | 2x15m        | Mashquyqori tempda bajariladi  |
| <b>2. Asosiy qism 5-50 daqiqa</b>  | <b>3. Asosiy qism.</b><br><b>Mavzu:</b> Sport o'yinlari (Basketbol)<br><b>1-Vazifa:</b> Topni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish<br><br><b>2-Vazifa:</b> To'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish.        | 25-30 daqiqa | Qol va oyoq harakatlarigani to'g'ri ushlab. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.  |
|                                    | <b>3-Vazifa:</b> Amaliy o'quv o'yini.  | 20 daqiqa    | Sport o'yinlari qonun qoidalarini va kamchiliklarini o'qituvchi tushuntrib beradi.   |
| <b>3.Yakuniy qism: 8-10 daqiqa</b> | <b>3.Yakuniy qism:</b><br>Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.<br>Xayrlashish. | 8-10 daqiqa  | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish. |

### **9-Mavzu: : Sport o'yinlari (Basketbol)**

**Ta'lim vaqti :2 soat**

**O'tkazish joyi:**sport zali

**Mashg'ulot shakli: amaliy**

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Kerakli anjomlar to'plar, xushtak, sekundamer.

| № | Dars mazmuni | Me'yori | T.M.K |
|---|--------------|---------|-------|
|---|--------------|---------|-------|

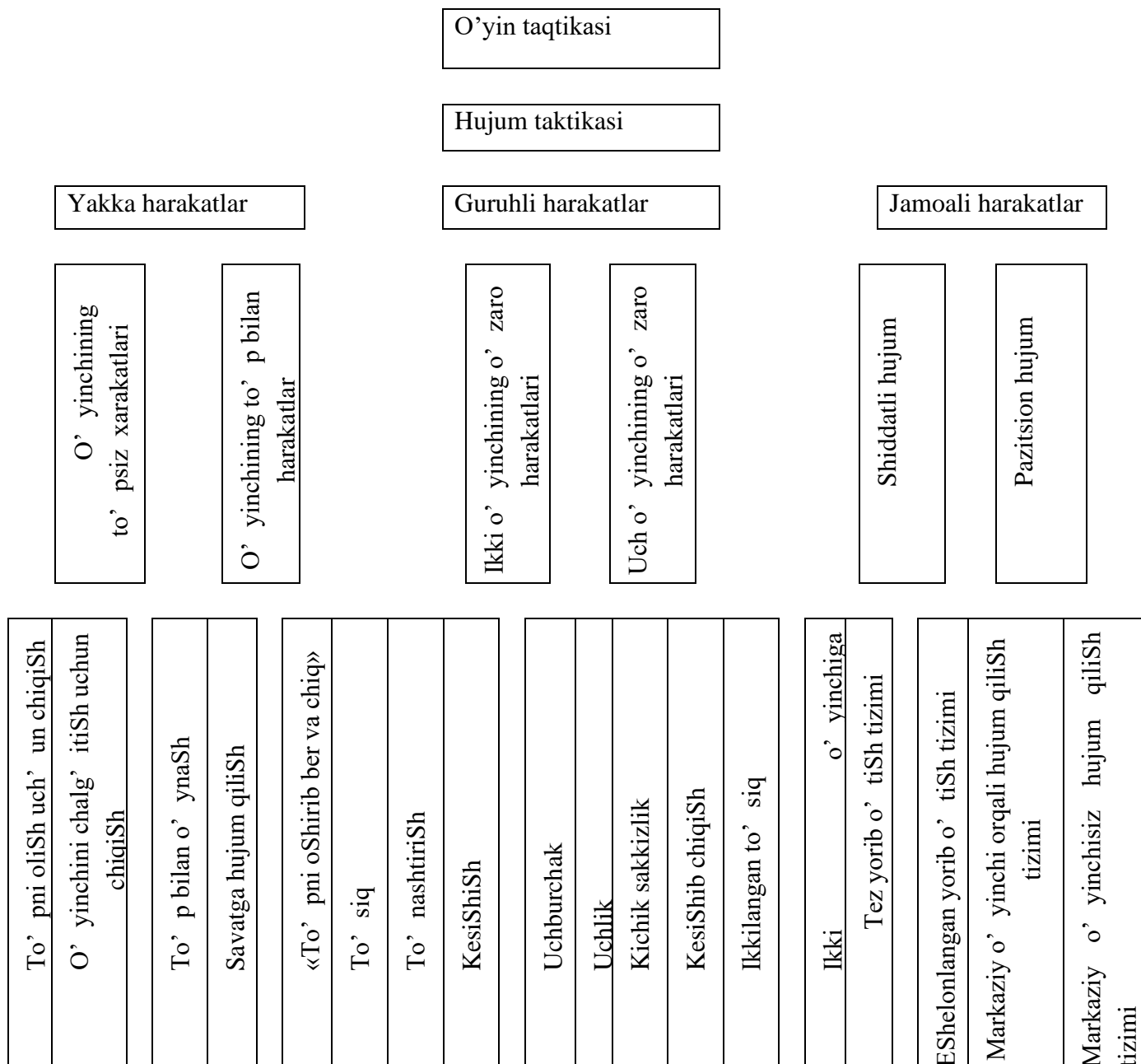
|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
| <b>I. Kirish, tayyorlov qism: 18-20 daqiqa</b> | <p><b>I. Kirish, tayyorlov qism:</b><br/>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yugurish, o'ng va chap tomon bilan yugurish, orqaga yugurish tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, qaychi usulida yugurish, sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchimashqlargao'tish.</p> | 10 daqiqa | <p>Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish</p> <p>O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi.</p> <p>O'quvchilarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish</p> |
|  | <p><b>URM</b><br/>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda 1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br/>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish</p>   | 6-8 marta | <p>Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.</p>  |
|  | <p>2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida<br/>chap qo'l pasttda,<br/>1-2 qo'llarni kerish<br/>3-4 qo'llarni almashtiramiz</p>   | 6-8 marta | <p>Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.</p>  |
|  | <p>3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br/>1-2 chap tomonga kerish<br/>3-4 o'ng tomonga kerish.</p>   | 6-8 marta | <p>Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.</p>  |
|  | <p>4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz,<br/>3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.</p>  | 6-8 marta | <p>Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.</p>   |
|  | <p>5. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz</p>  | 6-8 marta | <p>Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.</p>  |
|  | <p>6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga<br/>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz</p>   | 6-8 marta | <p>Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish</p>   |
|  | <p>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqni</p>   | 10 marta  | <p>Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish</p>  |
|  | <p>8. Sakrash mashqlari.</p>  | 10 marta  | <p>Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish</p>   |

|   |   |              |   |
|---|---|--------------|---|
|   | <b>MTM</b>  |              |   |
|   | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yugirish   | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yugirish uqtiriladi.   |
|   | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yugurish.  | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.   |
|   | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yugirish  | 2x15m        | Gavdani tik tutishga e'tibor qaratiladi   |
|   | 4.Chaqqonlikni rivojlantiruvchi 8 -16 sanoqlimashqlar   | 2x15m        | Mashq tez va aniq bajarishga qaratiladi.  |
| <b>II. Asosiy qism</b><br>45-50 daqiqa  | <p style="text-align: center;"><b>II. Asosiy qism.</b></p> <p>1-Vazifa:Topni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish</p> <p>2-Vazifa:To'pni joyidan savatga tashlashni o'rgatish.</p> <p>3-Vazifa:Amaliy o'quv o'yini.</p>  | 40-45 daqiqa | Mashq xarakterlarini bexato tez bajarish. Ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishiga e'tibor berish.                                 |
| <b>III.Yakuniy qism:</b><br>8-10 daqiqa | <p><b>III.Yakuniy qism:</b></p> <p>Saflanish, yurish, sekin yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar,yurush, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa (mavzu bo'yicha mustaqil topshiriqlarni bajarish). Xayrlashish.</p> | 8-10 daqiqa  | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish.Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish. |

### Hujum taktikasi

Hujumdagi eng katta vazifa – bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va savatga to'p otishda yakka qarshilikni yengish hisoblanadi. Zamonaviy basketbol hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Hozirgi kunda himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik murakkab harakatlarni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarni bajarish vaqti qisqardi.

Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi – raqib savatiga to'p tashlashdir 24 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgari o'yilgan va to'pni raqib shita yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini ta'minlash uchun,shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va shakllarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Basketbol hujum taktikasining tavsifnomasi.



### Yakka harakatlar

Har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'iy nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yinsharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos jarayon va harakatlarni tez hamda to'g'ri tanlay olishi kerak. Bunda maydonda o'z maqsadlarini bajarishda qo'rqmaslik va ijodkorlik hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Hujumchining yakka taktik harakatlari ikki vazifani hal qiladi: o'z harakatlarini bajarish uchun ma'lum sharoitlar yaratish va aniq vaziyatga qarab texnik usullarni samarali qo'llash. Bu vazifalarni bajarish uchun basketbolchilar to'psiz va to'p bilan harakat qiladilar.

**Y a k k a h a r a k a t.** Hujumchilarning o'yin davomida ishlatayotgan usullariga shaxsan qarshilik ko'rsatishda basketbolchining qo'llaydigan harakatlari – yakka himoya harakatlarga kiradi. Raqib to'pli yoki to'psiz bo'lishiga qaramay, uzluksiz ta'qib qilinadi. Lekin to'pli yoki to'psiz raqibni ta'qib qilishda himoyachi oldida har hil vazifalar turadi. Shuning uchun ham himoyachining harakatlari to'psiz va to'pli basketbolchiga qarshi harakatlarga



ajratiladi. Ikkala holda ham to'g'ri joy tanlash muhim ahamiyat kasb etadi. Himoyachi to'pni egallash uchun tortib olish, urib chiqarish, olib qo'yish, to'sib qolish, shitdan qaytgan to'pni ilish, chalg'itish kabi texnik usullarni qo'llaydi.

**To'psiz basketbolchi ga qarshi harakatlari.** Himoyaning faol shakllarida ta'qib qiluvchi, dastavval, hujumchining maydonda to'g'ri harakat qilishi va to'p qabul qilib olishini qiyinlashtirishga harakat qiladi. Buning uchun u ta'qib qilayotgan basketbolchining yon-orqa yoki yon-oldi tomonidagi yoki to'p uzatish yo'lidagi pozitsiyani egallaydi. Bu esa himoyachidan katta tayyorgarlikni, chunonchi, maydonda ko'proq harakat qilish, bo'layotgan kurashni kuzata bilish hamda oyoqlarni to'g'ri ishlata olish mahoratini talab qiladi.

**To'pli basketbolchi ga qarshi harakatlari.** To'pli basketbolchini ta'qib qilishda himoyachi asosiy diqqatni uning savat tomonga siljishiga va savatga to'p otishiga qarshilik ko'rsatishiga qaratadi. Bunda u har doim hujumchi bilan o'z shiti orasiga o'tib turadi. Himoyachi hujumchining (uning ba'zi usullarini yaxshi qo'llay olishini hisobga olgan holda) maydonda muayyan joylashishiga qarab, unga nisbatan yaqin masofada joylashishi va maqsadga muvofiq turishni qo'llashi lozim.

To'psiz harakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siqlar. Bunda to'siq qo'ygan basketbolchi ham, to'siq yordamida ta'qib qilinishdan ozod bo'lgan basketbolchi ham to'pni egallamagan bo'ladilar. Bunday to'siqlar, asosan, hujumchini to'p qabul qilib olishi uchun ozod qilish maqsadida qo'llaniladi. Ular uch bo'limga bo'linishadi: 1) ozod bo'lishi lozim bo'lgan basketbolchi joyida turadi, to'siq qo'yuvchi uning himoyachisiga yaqinlashadi; 2) joyida turib to'siq qo'ymoqchi bo'lgan basketbolchiga tomon ozod bo'lmoqchi bo'lgan basketbolchi harakat qiladi; 3) basketbolchilarning ikkalasi ham bir-birlariga qarab harakat qiladilar.

**Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar** ham katta ahamiyatga ega. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutulishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarning diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi. Shu maqsadda basketbolchi aniq vaziyatga muvofiq usulni: uzatishni; yerga urib yurishni; to'pni savatga otishni yoki chalg'itishni ishlatadi.

**To'pni uzatish** - eng asosiy taktik harakat hisoblanadi. Chunki savatga hujum uyushtirishning natijasi uzatishning yo'nalishiga va o'z vaqtida bajarilganligiga bog'liq. Basketbolchi uzatishdan oldin uning qaysi tomonga va qaysi basketbolchiga uzatilishi lozimpligini hal qilish bilan birga, mavjud vaziyatda yaxshiroq samara keltira oladigan uzatish usulini va vaqtini tanlashi lozim.

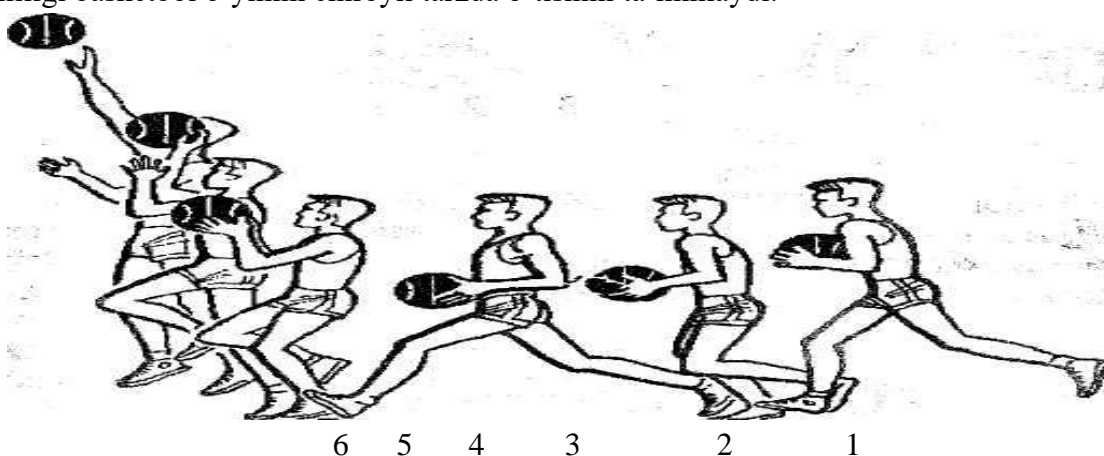
**To'pni yerga urib yurish** - to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan-joyga ko'chish vositasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish hujumchi, himoyachilar tomonidan yaqindan to'silganda, to'pni uzatishdan yoki savatga otishdan oldin raqibni aldab o'tishda, himoyachilarni o'ziga jalb qilishda, vaziyatni almashtirishga to'g'ri kelganda qo'llanilgani ma'qul. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurishda katta ahamiyatga ega.

**Savatga to'p o'tish** katta ma'suliyat bilan bajarilishi kerak, chunki to'p savatga tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p otishdan avval o'zining va raqib jamoasi basketbolchilarining maydonda joylashishini, shitga nisbatan o'zining vaziyatini hisobga olishi, qulay dastlabki holatni egallashi lozim. Masalan, hujumchi qulay turish holatini egallagan, himoyachi otishning bajarilishiga halaqit bera olmaydigan, sheriklari esa

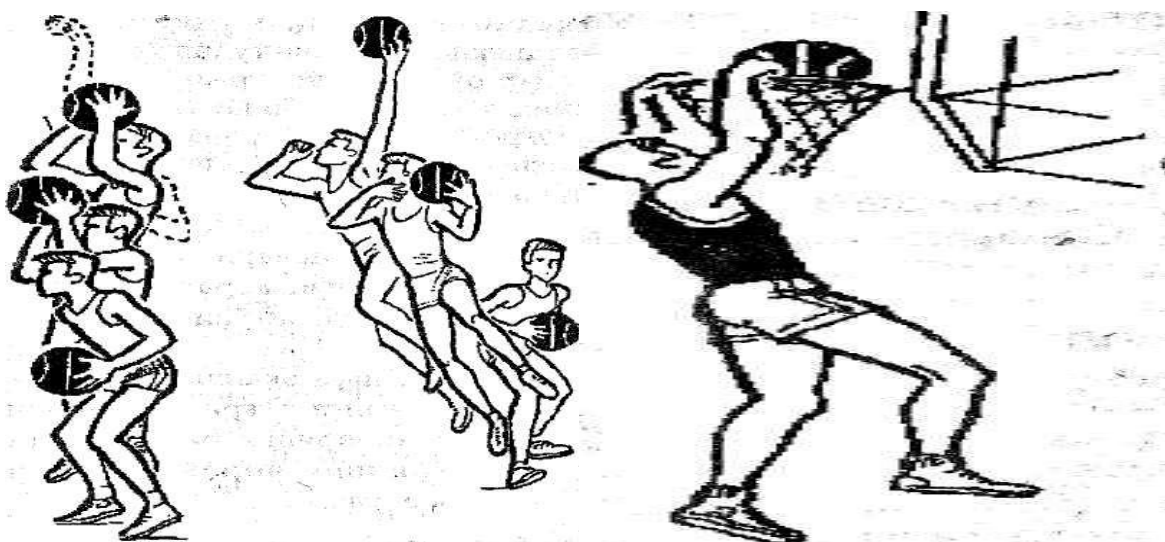
savatga tushmay qaytgan to'pni olishga tayyor bo'lganlaridagina, to'p o'rta va uzoq masofalarda savatga otilgani ma'qul<sup>9</sup>.

To'pni savatga tashlash. To'p yaqin yoki uzoq masofadan ikki qo'llab yoki bir qo'llab to'g'ri yuqoridan savatga yoki oldin savat to'sig'iga (shitga), keyin savatga tashlanadi. To'pni savatga yaqindan tashlash uchun o'yinchi yuqoriga sakraganda, o'rnidan va yugurib kelib tashlashi mumkin. Uzoq masofadan to'pni savatga tashlashda o'yinchi to'pni yuqoridan savatga etib borgunga qadar bo'lgan uchish traektoriyasini hisobga olgan holda, o'rnidan katta kuch bilan (tajribali basketbolchilar sakrab) to'g'ri savatga tashlashlari mumkin. Hamma holatlarning asosiy negizi to'p yo'nalishi kuchi va to'p yo'nalishining to'g'riligidadir.

Sportchilar to'pni savatga yaqin masofadan tashlashda o'ng va chap ko'lda ham bir xil, yaxshi tashlashlari kerak. O'yin vaqtida raqib jamoaning qarshiligi, kerakli qonun-qoidalariga rioya qilinishi, maydon bo'ylab o'yinchilarning tez harakati, katta kuch sarflanishi va to'pni savatga tashlash eng qiyin va murakkab vazifa ekanligi sababli basketbol o'yini o'yinchidan mo'ljalga to'g'ri ola bilish harakat tezligi va bir-biriga tez oshirish kabi mahoratga ega bo'lishligi basketbol o'yinini chiroyli tarzda o'tishini ta'minlaydi.



- a) to'pni elkadan bir qo'llab savatga tashlash
- b) to'pni sakrab bir qo'l bilan burilib savatga tashlash
- v) to'pni yuqoriga sakrab ikki qo'llab savatga tashlash



<sup>9</sup> Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2011.



D) Abdulla Tangriev.

**7. Basketbol to'pining og'irligi qancha?**

A) 600-650 gr

B) 540 - 580 gr

S) 700-650 gr

D) 700-750 gr

**8. Jismoniy mashqlar yuklamasi bu...**

A) Jismoniy mashqlar organizmga ta'siri

B) Jismoniy mashqlar o'lchami

S) Jismoniy mashqlar ko'rinishi

D) To'g'ri javob yo'q

**9. Jismoniy tarbiyada qaysi omillar o'zaro aloqada bo'ladi**

A) Biologik, psixologik, ijtimoiy omillar

B) Gigena va fiziologik omillar

S) Psixologik va pedagogik omillar

D) Ijtimoiy va biologik omillar

**10. 2008 yil olimpiada o'yinlari qayerda o'tkaziladi?**

A) Afinada

B) Sidneyda

S) Pekinda

D) Londonda

**10-Mavzu: Sport o'yinlari (Gandbol)**

**Ta'lim vaqti :2 soat**

**O'tkazish joyi:** sport maydoni

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Kerakli anjomlar: sekundamer, Gandbol to'plari, (fishka)lar.

| №   | Dars mazmuni   | Me'yori   | Tashkiliy uslibiy ko'rsatma  |
|---|--|-----------|--|
| I. Kirish tayyorlov qism:<br>18 - 20 daqiqa | <b>I. Kirish - tayyorlov qism:</b><br>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish. | 10 daqiqa | Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish.<br>O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi.<br>Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |

|   |              |   |  |
|---|--------------|---|--|
| <b>URM</b>  |              |   |  |
| 1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda<br>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish         | 6-8<br>marta | Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.      |  |
| 2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida<br>chap qo'l pastda,<br>1-2 qo'llarni kerish<br>3-4 qo'llarni almashtiramiz        | 6-8<br>marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.          |  |
| 3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br>1-2 chap tomonga kerish<br>3-4 o'ng tomonga kerish .                       | 6-8<br>marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.          |  |
| 4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz. | 6-8<br>marta | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.               |  |
| 5. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz                         | 6-8<br>marta | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.    |  |
| 6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga<br>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz                       | 6-8<br>marta | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish |  |
| 7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turishmashqi  | 10<br>marta  | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish                          |  |
| 8. Sakrashmashqlari.  | 10<br>marta  | Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish                   |  |
| <b>MTM</b>  |              |   |  |
| 1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi   | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.       |  |
| 2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .   | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.                                       |  |
| 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi  | 2x15m        | Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.                      |  |
| 4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi   | 2x15m        | Mashquyqori tempda bajariladi                                       |  |

|   |  |                               |  |
|---|--|-------------------------------|--|
| <b>II. Asosiy qism</b><br><b>45-50 daqiqa</b>   | <b>II. Asosiy qism.</b><br>1-Vazifa: Topni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish<br><br>2-Vazifa: To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish<br><br>3-Vazifa: Harakatli o'yin (to'p kapitanga)                                     | 25-30 daqiqa<br><br>10 daqiqa | O'qituvchi topni olib yurish texnikasini qisimlarga bo'lib amaliy ko'rsatib beradi. Talabalar to'p olib yurish texnikasini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish.<br><br>Talabalarni o'yin qoidalarini va o'yin texnikasini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |
| <b>III. Yakuniy qism:</b><br><b>8-10 daqiqa</b> | <b>III. Yakuniy qism:</b><br>Saflanish, yurish, sekin yuguruvchi, nafasni rostlovchi mashqlar, yurish, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.<br>Xayrlashish. | 8-10 daqiqa                   | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish.   |

### **11-Mavzu: Sport o'yinlari (Futbol)**

**Ta'lim vaqti :2 soat**

**O'tkazish joyi:** sport maydoni

**Mashg'ulot shakli: amaliy**

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Kerakli anjomlar: futbol to'plar, xushtak, sekundamer, bayroqchalar, (fishka)lar.

| №   | Dars mazmuni   | Me'yori   | Tashkiliy uslibiy ko'rsatma   |
|---|--|-----------|---|
| <b>I. Kirish tayyorlov qism: 18 - 20 daqiqa</b> | <b>I. Kirish - tayyorlov qism:</b><br>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish. | 10 daqiqa | Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish.<br>O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |

|  |  |              |   |
|--|--|--------------|---|
|  | <b>URM</b>   |              |   |
|  | 1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda<br>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish            | 6-8<br>marta | Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.      |
|  | 2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida<br>chap qo'l pastda,<br>1-2 qo'llarni kerish<br>3-4 qo'llarni almashtiramiz           | 6-8<br>marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.          |
|  | 3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br>1-2 chap tomonga kerish<br>3-4 o'ng tomonga kerish .                          | 6-8<br>marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.          |
|  | 4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz,<br>3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz. | 6-8<br>marta | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.               |
|  | 5. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz                           | 6-8<br>marta | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.    |
|  | 6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga<br>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz                          | 6-8<br>marta | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish |
|  | 7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turishmashqi   | 10<br>marta  | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish                          |
|  | 8. Sakrashmashqlari.   | 10<br>marta  | Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish                   |
|  | <b>MTM</b>   |              |   |
|  | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi  | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.       |
|  | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .  | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.                                       |
|  | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi   | 2x15m        | Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.                      |
|  | 4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi  | 2x15m        | Mashquyqori tempda bajariladi                                       |

|  |  |              |  |
|--|--|--------------|--|
| <b>II. Asosiy qism</b><br><b>45-50 daqiq</b>   | <b>II. Asosiy qism.</b><br>1-Vazifa:Topni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish<br>2-Vazifa:To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish<br>3-Vazifa:Harakatli o'yin (to'p bilan estafetali o'yinlar)                              | 40-45 daqiqa | O'qituvchi topni olib yurish texnikasini qisimlarga bo'lib amaliy ko'rsatib beradi.Talabalar to'p olib yurish texnikasini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. Talabalarni o'yin qoidalarini va o'yin texnikasini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |
| <b>III.Yakuniy qism:</b><br><b>8-10 daqiqa</b> | <b>III.Yakuniy qism:</b><br>Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.<br>Xayrlashish. | 8-10 daqiqa  | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish.   |

### **To'p olib Yurish**

To'p olib yurish yordamida o'yinchi har xil joyga ko'chib yurishi mumkin. Bunda to'p doim o'yinchi nazoratida bo'ladi. To'p olib yurishda yugurib, (ba'zan yurib) to'pga turli xil zarba beriladi. Zarba berish ketma-ket va turli maromda, oyoq bilan yoki kalla bilan ijro etiladi. To'p olib yurishning ba'zi usullari mustaqil ahamiyatga ega bo'lmay, o'yinda o'z holicha kamdan-kam qo'llaniladi. Ammo ularni to'p olib yurishning bo'shqa xillari bilan birga qo'shib olib borish o'rinli bo'ladi. Masalan, son yoki kalla bilan to'p olib yurish jihatdan no'rin. Lekin o'yinda ko'pincha shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda to'pni oldin bir necha marta kallada urib, keyin sonda ozroq o'ynatib, pirovardida oyoq bilan kerakli usulda olib yurishga o'tiladi.<sup>10</sup>

Oyoq bilan to'p olib yurish.

To'p olib yurishning bu asosiy usuli yuguruvchi hamda to'pga oyoq bilan turli usullarda zarba berib borishning birga qo'shilganidir. Yuguruvchi va to'pga oyoq bilan zarba berish texnikasining tahlili alohida-alohida yuqorida berilgan. Shuning uchun to'p olib yurishning eng muhim detallari va xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.To'p olib ketayotganda, taktik vazifalardan kelib chiqib to'pga har xil kuch bilan zarba beriladi. Kattaroq masofani tez bosib o'tish kerak bo'lsa, to'pni o'zidan 10-12 m uzoqlashtirib yuguriladi. Bunda raqib qarshilik ko'rsatsa, to'pni oldirib qo'yish mumkin. Shuning uchun to'pni uzluksiz nazorat qilib borish va 1-2 m dan ortiq uzoqlashtirib yubormaslik kerak. Shuning bilan birga to'pga tez-tez zarba beraverish ham to'p olib yurish tezligini kamaytirib yuborishini unutmaslik lozim. Ikkala holda ham zarba berish uchun maxsus silkinish harakatlariniqilishning zarurati yo'q. Orqadagi oyoqda depsinish zarba berish uchun tayyorlov fazasi bo'ladi. Tayanch oyoq to'pning yonginasiga qo'yiladi. Silkinuvchi oyoq to'p tomon harakat qilib zarba beradi.

To'p olib yurishning o'yinda eng ko'p qo'llaniladigan bir necha turi bor. Ular bir-biridan zarba berish usuli bilangina farq qiladi.

<sup>10</sup>Нуримов Р.И. Футбол. Т. 2005





A



b



v



g

To'pni olib yurish: a – oyoq yuzining o'rtasi bilan, b – oyoq yuzining tashqiqismi bilan, v – oyoq kaftining ichki tomoni bilan, g – oyoq uchi bilan oyoq yuzining o'rtasi bilan va oyoq uchi bilan to'p olib ketilayotganda asosan to'g'ri chiziqli harakat qilinadi. Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p olib yurish yoy bo'ylab harakatlanish imkonini beradi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p olib yurishda harakat yo'nalishini keskin o'zgartirish mumkin. Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p olib yurishni universal usul deb hisoblasa bo'ladi. Bu usul to'g'ri chiziqli harakat qilish, yoy bo'ylab harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish imkonini beradi.

### TEST

1. Futbolda 11 metrlik jarima zarbasi qachon paydo bo'lgan?  
A)1890 B)1891 C)1878 D)1880
2. Futbol o'yinida xushtak qachon paydo bo'lgan?  
A)1876 B)1878 C)1874 D)1873
3. UEFA qachon tashkil etilgan?  
A)1950 B)1955 C)1958 D)1954
4. Futbol o'yini qancha vaqt davom etadi?  
A)90 B)95 C)45 D)6
5. Futbol o'yinida necha kishi harakatlanadi?  
A)9 B)11 C)12 D)22
6. Futbol o'yini qachon tashkil etilgan?  
A)1862 B)1863 C)1654 D)1762
7. Futbol o'yinida nechta hakam bo'ladi?  
A) 5 B) 9 C)7 D)3
8. Futbol maydonining uzunligi?  
A)120 B)110 C)90 D)75
9. Futbol darvozasining uzunligi?  
A)7,30 B)7,32 C)6,30 D)6,32
10. FIFA qachon tashkil etilgan?  
A)1904 B)1903 C)1901 D)1905

11. O'zbekiston terma jamoasi nechanchi yil Osiyo chempioni bo'ldi?  
 A)1994 B)1996 C)1995 D)1997
12. OFK qachon tashkil etilgan?  
 A)1954 B) 1950 C)1956 D)1950
13. Birinchi Jahon Chempionati nechanchi yilda o'tkazilgan?  
 A)1928 B)1930 C)1932 D)1934
14. O'zbekiston Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun qachon qabul qilingan?  
 A)1994 B)1992 C)1990 D)1991
15. 1-jahon jempionati qayerda o'tkazilgan?  
 A)Urugvay B)Ispaniya C) qatar D)Germaniya
16. O'zbekistonda futbol qachon paydo bo'lgan?  
 A)1910 B)1912 C) 1911 D)1913
17. Futbol bo'yicha 2014-yilda o'tkazilgan jahon chempionati qaysi davlatda boldi?  
 A)Angiliya B) Brazilya C) Ispaniya D) Germaniya
18. Futbol darvozasining balandligi?  
 A)2,42 B)2,44 C)2,40 D)2,41
19. Futbol darvozasining diametric?  
 A)10 sm B)12sm C)14 D)8
20. 2022-yilgi futbol bo'yicha jahon chempionati qaysi davlatda bo'ladi?  
 A) Qatar B) Ispaniya C) Rossiya D) Germaniya

### **To'pni to'xtatish**

To'pni to'xtatish to'pni qabul qilish va egallash vositasi bo'lib xizmat qiladi. To'xtatishdan maqsad keyingi kerakli harakatlarni amalga oshirish uchun dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndirishdan iborat. «To'pni to'xtatish» terminini ba'zida «to'pni moslash», «to'pni qabul qilish» deb yuritiladigan ma'noda tushunish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'pni to'xtatish usullarini ko'rib chiqayotganda, futbolchining to'pni butunlay to'xtatib olmay, balki uni keyingi harakatlarni bajarish uchun moslab olishini nazarda tutamiz. To'p oyoq bilan, gavda va kalla bilan to'xtatiladi. To'xtatishlarning tasnifi rasmda berilgan.

To'pni oyoq bilan to'xtatish – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul. Uni turli usullarda bajariladi. Harakatning asosiy fazalari hamma usullar uchun umumiy. Tayyorlov fazasi – dastlabki holatda turib olish. Bu faza bir oyoqqa tayangan holat bilan ifodalanadi. Turg'unlik bo'lishi uchun gavda og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqqa tashlanadi.<sup>11</sup> To'xtatuvchi oyoq to'p tomon uzatilib, uning yuzasi to'pga qaratiladi. Ishchi faza bir oz bo'shashtirilgan to'xtatuvchi oyoq bilan so'ndiruvchi harakat qilishdan iborat. Amortiza-siyalovchi yo'lning uzun-qisqaligi to'p harakatining tezligiga bog'liq. Agar tezlik katta bo'lmasa, to'p bo'shashtirilgan oyoq bilan so'ndiruv harakatisiz to'xtatiladi. To'xtatuvchi yuza to'p bilan to'qnashgan paytdan orqaga harakat bir oz sekinlatib boriladi-da, to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi faza – keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatga o'tish. Og'irlik markazining o'qi to'xtatuvchi oyoq bilan to'p tomonga o'tkaziladi. To'xtatgandan keyin ko'proq zarba berish yoki to'p bilan birga harakatlanish bajariladi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatish yumalab va uchib kelayotgan to'plarni qabul qilishda qo'llaniladi. To'xtatuvchi yuza bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani sababli bu to'xtatish usulining ishonchlilik darajasi yuqori bo'ladi. Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holat–to'p tomonga qarab

---

<sup>11</sup>Нуримов Р.И. Футбол. Т. 2005

turish. Gavdaning og'irligi sal bukilgan tayanch oyoqda. To'xtatuvchi oyoq olg'a tomon uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga  $90^0$  buriladi. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi.



### To'pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'xtatish

To'p bilan oyoq kafti to'qnashgan paytda to'xtatuvchi oyoq tayanch oyoq darajasiga qadar orqaga olinadi. To'xtatuvchi yuza oyoq kafti ichki yuzasining o'rtasiga to'g'ri keladi. Pastlab, ya'ni tizza baravar uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlar dumalab kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakatlardan unchalik farq qilmaydi. Biroq, past uchib kelayotgan to'pni to'xtatadigan oyoq tayyorlov fazasida bukilib, to'p balandligiga qadar ko'tariladi. Balandlab uchib kelayotgan to'plar sakrab to'xtatiladi. Bir yoki ikki oyoqda deysinib, yuqoriga sakraladi. To'xtatuvchi oyoqning tos-son va tizza bo'g'imlari qattiq bukilib. Oyoq kafti tashqari tomonga buriladi. To'p to'xtatilgandan keyin bir oyoqda yerga tushiladi.

Tagcharm bilan to'p to'xtatish dumalab kelayotgan va pastga tushayotgan to'plarni to'xtatishda qo'llaniladi. Dumalab kelayotgan to'pni to'xtatishdagi dastlabki holat – to'p tomonga qarab turish, gavdaning og'irligi tayanch oyoqda. To'p yaqinlashib kolganda, to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilib, to'p tomonga uzatiladi. Kaftining uchi  $30^0-40^0$  yoziq bo'ladi. Tovuq yer yuzasidan 5-10 sm yuqoriroqda turadi.



To'pni sakrab turib oyoq kaftining To'pni ichki tomoni bilan to'xtatish tagcharm bilan to'xtatish.

To'p bilan tagcharm to'qnashgan paytda ozroqqina orqaga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Pastga tushib kelayotgan to'pni tagcharm bilan to'xtatish uchun uning yerga tushadigan joyini aniq mo'ljal qila bilish kerak. To'xtatuvchi oyoq tizzadan bukilib, to'p tushadigan joy tepasiga keltiriladi, oyoqning uchi sal ko'tarilgan, ammo oyoqning o'zi bir oz bo'shashtirilgan bo'lishi kerak. To'pni u yerga tekan paytda to'xtatish mumkin. Bunda oyoq kafti to'pni yerga qisib qoladi.

Oyoq yuzi bilan to'p to'xtatish keyingi yillarda keng tarqalgan bo'lib, harakat tizimi aniq idora qilishni talab etadi. To'xtatuvchi yuza, ya'ni oyoqning yuzi anchagina qattiq va o'lchami kichik bo'lgani sababli, harakat tuzilmasida salgina adashish yoki to'pning traektoriyasi va tezligini noaniq mo'ljallash to'xtatishda jiddiy xatoga olib keladi. Oyoq yuzasi bilan ko'pincha o'yinchining oldiga kelib tushayotgan to'p to'xtatiladi. Pastlab kelayotgan, ya'ni traektoriyasi

past to'pni to'xtatishda tos-son va tizza bo'g'implarida taxminan 90<sup>0</sup> bukilgan to'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Uning uchi ham bukilgan. To'p bilan oyoq yuzi to'qnashgan paytda orqaga amortizatsiyalovchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi sath oyoq yuzining o'rta qismiga to'g'ri keladi. Baland tarektoriyali tushib kelayotgan to'pni to'xtatishda to'xtatuvchi oyoqning kafti yerga parallel turadi. To'p oyoq yuzining pastki qismiga tuShiriladi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.



**To'pni oyoq yuzi bilan to'xtatish**

**To'pni son bilan to'xtatish**

Son bilan to'p to'xtatish hozirgi futbolda ko'p qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, tushib kelishdagi traektoriyasi har xil to'plarni son bilan to'xtatish mumkin. Bundan tashqari, to'xtatuvchi sath bilan amortizatsiyalash yo'li anchagina katta bo'lgani uchun bu juda ishonchli usul hisoblanadi. Tayyorlov fazasida son oldinga chiqariladi. Tushib kelayotgan to'pga nisbatan son to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak bo'lgani uchun, uning bukilish burchagi uchib kelayotgan to'pning traektoriyasiga bog'liq. To'p sonning o'rta qismiga tegadi. Pastlatib orqaga tomon so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'tkazib yuborib to'p to'xtatish. Hozirgi futbolda to'pni o'tkazib yubormay to'xtatish tobora kam qo'lla-nilmoqda, chunki unda o'yin sur'ati sekinlashadi-da, o'yin vaziyatidan yashiroq foydalanish uchun qo'shimcha harakatlar qilish kerak bo'ladi. O'yindagi ba'zi holatlar o'yinchidan to'pni o'tkazib yubormay to'xtatishni talab qiladigan vaziyatlar ham, so'zsiz, uchrab turadi. Biroq zamonaviy futbol to'pni hali to'xtatmasdan oldin futbolchi keyin qanday harakat qilishi haqida bir qarorga kelib olishi bilan harakterlanadi. Ayni shu o'tkazib yuborib to'xtatish dumalab yoki uchib kelayotgan to'pning tezligini so'ndiribgina qolmay, balki uning yo'nalishini kerakli tomonga o'zgartirish, keyingi harakatlarga qulayroq tayyorlanib olish imkonini beradi. To'pni ko'pincha yon tomonga yoki orqaga o'tkazib olinadi.



Harakat xususiyatlarini oyoq kaftining ichki tomoni bilan orqaga to'po'tkazish misolida ko'rib chiqamiz. To'xtatuvchi oyoq dumalab yoki uchib kelayotgan to'pni tayanch oyoqdan oldinda kutib oladi. Bunda orqaga maksimal so'ndiruvchi harakat qilinadi. Gavda tayanch oyoq uchida 180<sup>0</sup> orqaga buriladi. Tezligi anchagina kamaygan to'p harakatda davom etadi. Gavda

oldinga engashib, og'irlik markazining o'qi o'yinchining nazaridan chetda qolmagan to'pning harakati tomonga o'tadi. To'pni yon tomonga o'tkazib olishda orqaga – o'ngroq tomonga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Futbolchi taxminan 90<sup>0</sup> buriladi. Bunda to'pning tezligi so'nibgina qolmay, balki uning yo'nalishi ham o'zgaradi. Boshqa usullar bilan to'p o'tkazib olishdagi harakatlar birmuncha o'xshashdir.<sup>12</sup>

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to'p o'tkazish. Bu usul bilan ko'pincha yon tomonga yoki orqaga to'p o'tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga yarim burilib turish. To'pga yaqinroq turgan to'xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo'lib, yon tomonga, to'p qarshisiga uzatiladi. To'p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To'p yerdan sapchish paytida unga yetib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo'shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to'pning harakati anchagina sekinlashadi. To'xtatuvchi oyoq to'p ketidan harakatda davom etadi, gavda to'p tomonga buriladi.

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to'p o'tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to'p tomonga qarab olish. To'xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O'yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'p to'xtatgandagi singari bo'ladi. Bu usulda to'p o'tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to'pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to'p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to'pning keyingi harakati tomon buriladi.

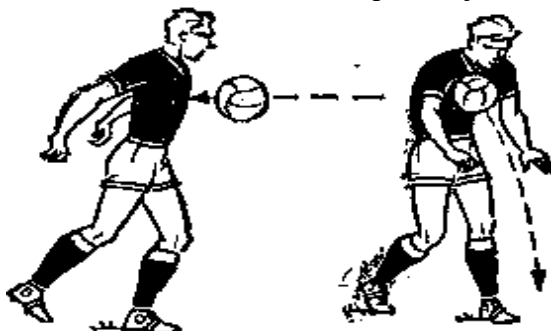


To'pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o'tkazish

Ko'krak bilan to'p to'xtatish. Bunda ham to'pni to'xtatish amortizatsiya va so'ndiruvchi harakatga asoslangan bo'ladi. Harakat strukturasi uch fazali ekani ko'krak bilan to'p to'xtatishga xos xususiyatdir. Tayyorlov fazasida to'pni to'xtatish uchun qulay holatda mana bunday turib olinadi: futbolchi to'p tomonga qarab oladi; oyoqlar kerilgan yoki kichikroq qadam (50-70 sm) kengligida ochilgan holatda; ko'krak sal oldinga olingan, qo'llar tirsagi sal bukilib, past tushirilgan. Ishchi faza so'ndiruvchi harakat bilan ifodalanadi. To'p yaqinlashib kelganda gavda orqaga tortilib, elka bilan ikki qo'l oldinga chiqariladi. Yakunlovchi fazada og'irlik markazi o'qi to'p bilan harakat qilish mo'ljallangan tomonga o'tkaziladi. Ko'krak balandligida uchib kelayotgan hamda turli traektoriyada pastga tushib kelayotgan to'plarnigina ko'krak bilan to'xtatish bo'ladi. Turli traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni to'xtatishdagi harakat mexanizmi asosan bir xil bo'lib, ayrim detallardagina farq bor. Ko'krak balandligida kelayotgan to'pni to'xtatishda o'yinchi ko'pincha oyoqlarini kichikroq qadam kengligida ochib, tik turadi, gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. So'ndiruvchi harakat qilganda, gavda og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi. Pastga tushayotgan to'pni to'xtatishda gavda orqaga tortiladi. Og'ish burchagi to'pning uchish traektoriyasiga bog'liq (ko'krak tushib kelayotgan to'pga nisbatan to'g'ri burchak hosil qilishi kerak). Ko'krak bilan to'p to'xtatishdagi amortizatsiya yo'li

<sup>12</sup>Нормуратов А.Н., Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т. 2011

qisqa bo'lgani sababli, to'pning tezligi va traektoriyasini juda aniq mo'ljallay bilish hamda so'ndiruvchi harakatni o'z vaqtida bajarish lozim.<sup>13</sup>



To'pni ko'krak bilan to'xtatish



Yuqoridan tushayotgan to'pni ko'krak bilan to'xtatish

Orqaga to'p o'tkazishning ikki xil xususiyatini ko'rib chiqamiz. Ko'krakning o'rta qismi bilan to'p o'tkazish uchun orqaga engashish va ozgina so'ndiruvchi harakat qilish kerak. Shunda to'p ko'krakning o'rta qismiga tegib, boshdan oshib ketadi. O'yinchi 180<sup>0</sup> burilib, to'pni egallab oladi. Samaraliroq usul – ko'krakning o'ng (chap) qismi bilan to'p o'tkazish. Bunda gavdaning o'rniga qarab o'ng yoki chap tomonga burish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. To'xtatuvchi qism bo'shashtirib turilgan ko'krak mushaklariga to'g'ri keladi. Tezligi anchagina kamayib qolgan to'pni o'yinchi 180<sup>0</sup> burilib, diqqat qilib kuzatadi. Yon tomonlarga (o'ngga yoki chapga) o'tkazish ham shu tarzda bajariladi. Kamroq so'ndiruvchi harakat qilish (40<sup>0</sup>-60<sup>0</sup> burilish) to'pni to'xtatishgina emas, balki uning traektoriyasini o'zgartirish imkoniyatini ham beradi. Baland uchib kelayotgan to'pni sakrab ko'krak bilan to'xtatiladi. To'p yaqinlashib qolganda, bir oyoqda yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakraladi. So'ndiruvchi harakatni sakrashning eng yuqori nuqtasiga etgandan boshlab, qaytib tushayotganda tugallaSh kerak. To'pni ko'krak bilan to'xtatish o'yinda tez-tez qo'llaniladigan, samarali texnik usul bo'lsa ham koordinatsiya jihatidan murakkab harakatlar qatoriga kiradi va nihoyatda jiddiy mashq qilishni talab etadi.

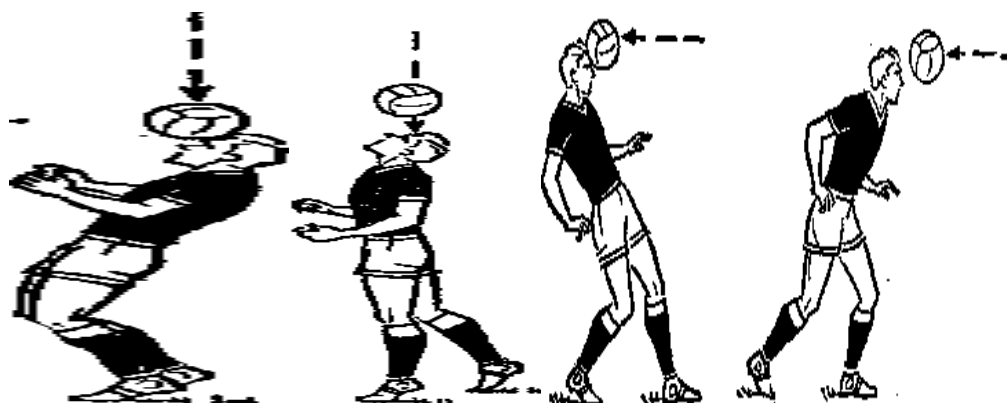
To'pni kalla bilan to'xtatish. Bu texnik usul o'yinda kam qo'llaniladi, chunki uning ijrosi qiyin, kolaversa ishonchliligi boshqa usul va usullarga qaraganda juda kam. To'xtatuvchi qism ko'proq peshonaga to'g'ri keladi. Peshona suyaklari qattiq bo'lgani uchun so'ndiruvchi harakat hisobigagina amortizatsiya qilinadi. Bu esa ishonchlilikni kamaytiradi. Biroq, qiyin bo'lishiga qaramay, to'pni kalla bilan to'xtatishni o'zlashtirib olish nihoyatda zarur. Bo'y baravar uchib kelayotgan va turlicha traektoriyada tushib kelayotgan to'plarni peshona bilan to'xtatish bo'ladi. To'p bo'y baravar uchib kelayotgan bo'lsa, o'yinchi kichikroq qadam tashlab to'p tomonga qarab oladi gavda og'irligi oldindagi oyoqda. Gavda bilan kalla taxminan tayanch oyoq darajasiga qadar oldinga chiqarilgan bo'ladi. To'p yaqinlashayotganda, gavda bilan kalla orqaga tortiladi. Gavdaning og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

<sup>13</sup>Нуримов Р.И. Футбол. Т. 2005.



### To'pni ko'krak bilan o'tkazish

Tushib kelayotgan to'pni to'xtatish uchun dastlabki holatda oyoqlar orasini elka kengligida kerib yoki kichikroq qadam tashlab, oyoq uchida to'g'riga qarab turiladi. Kalla orqaga tashlanib, peshona to'p tomonga qaratiladi.



To'pni bosh bilan to'xtatish

Yuqoridan tushayotgan to'pni bosh bilan to'xtatish

Oyoqlarni bukish va kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. O'yin jarayonida shunday vaziyatlar yuzaga kelib qoladiki, unda balandlab kelayotgan to'plarni sakrab kalla bilan to'xtatish kerak bo'ladi. Bu holda yuqoriga Sakrash tayyorlov fazasi bo'lib, uni bir yoki ikki oyoqda deysinib bajariladi. Sakrashni shunday mo'ljallash kerakki, bunda kalla bilan to'pning to'qnashishi sakrashning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri kelsin. To'p kallaga (peshonaga) tegadigan paytda kallani ichga tortish hisobiga so'ndiruvchi harakat qilinadi. Keyingi amortizatsiya o'yinchi pastga qaytayotgan va erga tushayotgan vaqtda bo'ladi. Peshona bilan yana asosan yon tomonlarga to'p o'tkazish ham mumkin. Lekin buni ijro etish nihoyatda qiyin. O'ngga yoki chapga to'p o'tkazishda so'ndiruvchi harakat qilinibgina qolmay, balki gavda to'p o'tkaziladigan tomonga buriladi ham.

### 12-Mavzu: Sport o'yinlari (Futbol)

**Ta'lim vaqti :** 2 soat

**O'tkazish joyi:** sport maydoni

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Kerakli anjomlar: sekundamer, bayroqchalar, (fishka)lar.

| №  | Dars mazmuni   | Me'yor    | Tashkiliy uslubiy ko'rsatma  |
|--|--|-----------|--|
| I. Kirish<br>tayyorlov<br>qism: 18-20<br>daqqa | <b>I. Kirish - tayyorlov qism:</b><br>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish. | 10 daqiqa | Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish.<br>O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi.<br>Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |
|  | <b>URM</b><br>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda 1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish   | 6-8 marta | Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.   |
|  | 2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida<br>chap qo'l pastda,<br>1-2 qo'llarni kerish<br>3-4 qo'llarni almashtiramiz   | 6-8 marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|  | 3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br>1-2 chap tomonga kerish<br>3-4 o'ng tomonga kerish.   | 6-8 marta | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|  | 4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.  | 6-8 marta | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|  | 5. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida jipslashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz   | 6-8 marta | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.   |
|  | 6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga<br>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz  | 6-8 marta | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish  |
|  | 7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi  | 10 marta  | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish   |
|  | 8. Sakrash mashqlari.  | 10 marta  | Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish  |



|   |  |              |   |
|---|--|--------------|---|
|   |  |              |   |
|   | <b>MTM</b>   |              |   |
|   | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi  | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.   |
|   | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .  | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.   |
|   | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi   | 2x15m        | Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.  |
|   | 4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi  | 2x15m        | Mashquyqori tempda bajariladi   |
| <b>II. Asosiy qism</b><br>45-50 daqiqa  | <b>II. Asosiy qism.</b><br>Topni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish<br>2.To'pni dabozaga tepish texnikasini o'rgatish.  | 25-30 daqiqa | O'qituvchi topni qabul qilish texnikasini qisimlarga bo'lib amaliy ko'rsatib beradi.Talabalar to'pni darbozaga tepish texnikasini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |
|   | 3.Harakatli o'yin (to'p bilan estafetali o'yinlar)   | 10 daqiqa    | Talabalarni o'yin qoidalarini va o'yin vazifasini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish.   |
| <b>III.Yakuniy qism:</b><br>8-10 daqiqa | <b>III.Yakuniy qism:</b><br>Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.<br>Xayrlashish. | 8-10 daqiqa  | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish.                      |

### TEST

**1.Futbol o'yinida xushtak qachon paydo bo'lgan?**

A)1876 B)1878 C)1874 D)1873

**2.Uefa qachon tashkil etilgan?**

A)1950 B)1955 C)1958 D)1954

**3.Futbol o'yini qancha vaqt davom etadi?**

A)90 B)95 C)45 D)6

**4.1-jahon jempionati qayerda o'tkazilgan?**

A)Urugvay B)Ispaniya C) qatar D)Germaniya

**5.O'zbekistonda futbol qachon paydo bo'lgan?**

A)1910 B)1912 C) 1911 D)1913

**6. Futbol bo'yicha 2014-yilda o'tkazilgan jahon chempionati qaysi davlatda boldi?**

A)Angiliya B) Brazilya C) Ispaniya D) Germaniya

**7.Futbol o'yinida necha kishi harakatlanadi?**

A)9 B)11 C)12 D)22

**8.Futbol o`yini qachon tashkil etilgan?**

A)1862 B)1863 C)1654 D)1762

**9.Futbol o`yinida nechta hakam bo`ladi?**

A) 5 B) 9 C)7 D)3

**10.Futbol maydonining uzunligi?**

A)120 B)110 C)90 D)75

**13-Mavzu: .Harakatli o`yinlar.**

*Ta'lim vaqti :2 soat.*

**O`tkazish joyi:**sport maydoni.

**Mashg`ulot shakli:** amaliy.

O`quv mashg`ulotining maqsadi:jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Ta'lim vositasi:amaliy dars ishlanmasi, ko`rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

Ta'lim uslubi:guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko`rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: sekundamer, bayroqchalar.

| №   | Dars mazmuni  | Me'yori   | Tashkiliy uslubiy ko`rsatma  |
|---|---|-----------|--|
| 18 - 20<br>qism:<br>tayyorlov<br>I. Kirish<br>daqiq | <b>I. Kirish - tayyorlov qism:</b><br>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo`llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi , o`ng va chap tomon bilan yuguruvchi ,orqaga yuguruvchi tizzani baland ko`tarib yuguruvchi,oyoqni orqaga bukib yuguruvchi,tezkor yuguruvchi , sekin yuguruvchi , qaychi usulida yuguruvchi , sekin yuguruvchi , yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To`rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o`tish. | 10 daqiqa | Safda to`g`ri turish qoidasini tushuntirish.<br>O`qituvchini ko`rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o`rtacha sur`atda bajariladi.<br>Talabalarni sport kiyimiga alohida e`tibor berish.Kirish tayorlov mashqlarini to`g`ri bajarilishiga e`tibor berish. |
|   | <b>URM</b><br>1.D.H. qo`llar belda,oyoqlar yelka kenglikda<br>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br>1-2-3-4 o`ng tomonga aylantrish   | 6-8 marta | Boshni aylantirganda ko`zlar yumiladi, gavda to`g`ri tutiladi.   |
|   | 2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o`ng qo`l yuqorida<br>chap qo`l pasttda,<br>1-2 qo`llarni kerish<br>3-4 qo`llarni almashtiramiz   | 6-8 marta | Qo`llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e`tibor berish.   |
|   | 3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo`llar ko`krak oldinda<br>1-2 chap tomonga kerish  | 6-8 marta | Qo`llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e`tibor berish.   |

|                                      |   |              |   |
|--------------------------------------|---|--------------|---|
|                                      | 3-4 o'ng tomonga kerish .   |              |   |
|                                      | 4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapga bukilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.   | 6-8 marta    | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|                                      | 5. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapga aylantiramiz   | 6-8 marta    | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.  |
|                                      | 6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz  | 6-8 marta    | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish   |
|                                      | 7.D.H qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turishmasqni  | 10 marta     | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish  |
|                                      | 8. Sakrashmasqlari.   | 10 marta     | Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish   |
|                                      | <b>MTM</b>  |              |   |
|                                      | 1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi   | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.   |
|                                      | 2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .   | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.   |
|                                      | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi  | 2x15m        | Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi   |
|                                      | 4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi   | 2x15m        | Mashquyqori tempda bajariladi   |
| <b>II. Asosiy qism 45 -50 daqiqa</b> | <p style="text-align: center;"><b>II. Asosiy qism.</b></p> <p>1. Basketbol tahtasiga to'p otish</p> <p>2. To'p uchun kurash</p>   | 40-45 daqiqa | Harakatli o'yinlarning qoidalarini to'liq bajarilishiga e'tibor berish  |
|                                      | Sport o'yinlari (Futbol,voleyboll,basketboll,) ikki tomonlama o'quv o'yini  | 20 daqiqa    | Talabalar sport o'yinlarini amalda bajaradilar.O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.                                    |
| <b>III.Yakuniy qism: 8-10 daqiqa</b> | <p><b>III.Yakuniy qism:</b></p> <p>Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash.</p> <p>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.</p> <p>Xayrlashish.</p> | 8-10 daqiqa  | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish.Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalغان mashqlarini berish. |

## Basketbol taxtasiga (schit) to'p otish

**O'yinga tayyorlanish.** O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Basketbol maydonchasining bir tomonidagi basketbol taxtasi oldiga o'g'ilbolalar uchun 12 metr, qiz bolalar uchun 10 metr masofada to'pni otiladigan ikkita chiziq tortiladi.

**O'yinning tavsifi.** O'qituvchining signalidan keyin har qaysi jamoaning bittadan o'yinchisi (o'g'il yoki qiz bola) otish chizig'iga keladi. Ular uchtadan to'ldirma to'p, basketbol to'pi yoki tennis to'pini olib basketbol taxtasiga otib, undagi kvadratga tegizishga harakat qiladilar. Kvadratning o'rtasiga tekkan to'p uchun 2 va taxtaga tekkan to'p uchun – 1 ochko beriladi. Keyingi o'yinchilar ham to'plarni yig'ib olib, otish chizig'iga keladilar va shu ishni bajaradilar. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

### To'p uchun kurash

**O'yinga tayyorlanish.** O'quvchilar kuchlari teng ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalarni bir-biridan ajratish uchun ikki xil rangli kiyim bo'lishi kerak. Har bir jamoaning onaboshilari saylanadi, ular chek tashlashib qaysi jamoa o'yinni boshlashini aniqlaydilar.

O'yinni boshlaydigan jamoa basketbol to'pini oladi. O'yin qatnashchilari butun maydon bo'ylab ikkitadan bo'libjoylashadilar, ya'ni har bir o'yinchining yonida qarshi jamoaning o'yinchisi bo'ladi, ular butun o'yin davomida bir-birini "ushlashi" kerak.

**O'yinning tavsifi.** O'qituvchining signalidan keyin to'pni olgan jamoa o'yinchilari oldindan kelishilgan usulda to'pni bir-birlariga oshira boshlaydilar.

Har bir oshirilgan (5-10 marta) to'p uchun jamoaga bir ochko beriladi. Ochko olingandan keyin, o'yinni yutqazgan jamoaboshlash xuquqiga ega bo'ladi. Ko'p ochko to'plagan jamoayutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari.1. O'yinda basketbol o'yini qoidalarini qo'ullash mumkin. 2. O'yin boshlanishida to'pni olib yurish mumkin emas.

### 14-Mavzu: Haraktli va milliy o'yinlar

*Ta'lim vaqti :2 soat.*

**O'tkazish joyi:**sport zali.

**Mashg'ulot shakli:** amaliy.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Ta'lim vositasi:amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

Ta'lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: sekundamer, gimnastik gilamlar.

|                                       | Dars mazmuni  | Me'yori   | T.M.K  |
|---------------------------------------|---|-----------|--|
| 1. Kirish tayyorlov qismi 18-20 daqiq | <b>1. Kirish, tayyorlov qism:</b><br>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yugurish, o'ng va chap tomon bilan yugurish, orqaga yugurish tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, qaychi usulida yugurish, | 10 daqiqa | Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish<br>O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi.<br>Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |

|   |              |   |
|---|--------------|---|
| sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To`rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchimashqlargao`tish. |              |   |
| <b>URM</b>  |              |   |
| 1.D.H. qo`llar belda,oyoqlar yelka kenglikda<br>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br>1-2-3-4 o`ng tomonga aylantirish              | 6-8<br>marta | Boshni aylantirganda ko`zlar yumiladi, gavda to`g`ri tutiladi.      |
| 2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o`ng qo`l yuqorida<br>chap qo`l pastda,<br>1-2 qo`llarni kerish<br>3-4 qo`llarni almashtiramiz            | 6-8<br>marta | Qo`llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e`tibor berish.          |
| 3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo`llar ko`krak oldinda<br>1-2 chap tomonga kerish<br>3-4 o`ng tomonga kerish.                            | 6-8<br>marta | Qo`llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e`tibor berish.          |
| 4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o`ng qo`l yuqorida chap qo`l belda 1-2 chapga bukilamiz,<br>3-4 qo`llarni almashtirib o`ngga bukilamiz.  | 6-8<br>marta | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e`tibor berish.               |
| 5. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo`llar yuqorida jipslashgan gavdvni 4marta o`nga, 4marta chapga aylantiramiz                            | 6-8<br>marta | Gavdani to`g`ri tutib, faqat tozni aylantirishga e`tibor berish.    |
| 6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo`llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga<br>1-2-3-4 o`ng tomonga aylantiramiz                           | 6-8<br>marta | Oyoqlarni to`g`ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e`tibor berish |
| 7.D.H Qo`llar oldga uzatilgan o`tirib turish mashqni  | 10 marta     | Gavda va oyoq harakatlariga e`tibor berish                          |
| 8. Sakrash mashqlari.   | 10 marta     | Oyoqlarni to`g`ri harakatlanishiga etibor berish                    |
| <b>MTM</b>  |              |   |
| 1 Tizzalarni baland ko`tarib yugirish   | 2x15m        | Oyoq uchida tizzalarni baland ko`tarib yugirish uqtiriladi.         |
| 2.Oyoqlarni qaychi qilib yugurish.  | 2x15m        | Oyoq harakati tez bajariladi.                                       |
| 3.Qo`llar orqada, oyoq tovonini qo`llarga tekizib yugirish  | 2x15m        | Gavdani tik tutishga e`tibor qaratiladi                             |
| 4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi 8 sanoqlimashqlar   | 2x15m        | Mashq mushaklarni cho`zishga qaratiladi.                            |

|                                  |   |              |  |
|----------------------------------|---|--------------|--|
| 2. Asosiy qism<br>45-50 daqiqa   | <b>2. Asosiy qism.</b><br><b>Milliy harakatli o'yinlar.</b><br>1. Ovchilar<br>2. To'p uchun kurash<br>3. Qalani himoyalash  | 45-50 daqiqa | Harakatli o'yinlarning qoidalarini to'liq bajarilishiga e'tibor berish   |
| III. Yakuniy qism<br>8-10 daqiqa | <b>3. Yakuniy qism:</b><br>Saflanish, yurish, sekin yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar, yurush, qayta saflash.<br>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. (mavzu bo'yicha mustaqil topshiriqlarni bajarish).<br>Xayrlashish. | 8-10 daqiqa  | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish. |

### Ovchilar

**O'yinga tayyorlanish.** O'yinni olib borish uchun 2-3 onaboshi, ya'ni ovchilar tayinlanadi. Ovchilarda bittadan koptok bo'ladi. Qolgan o'ynovchilar – "tulkilar" maydonchada yugurib yuradilar.

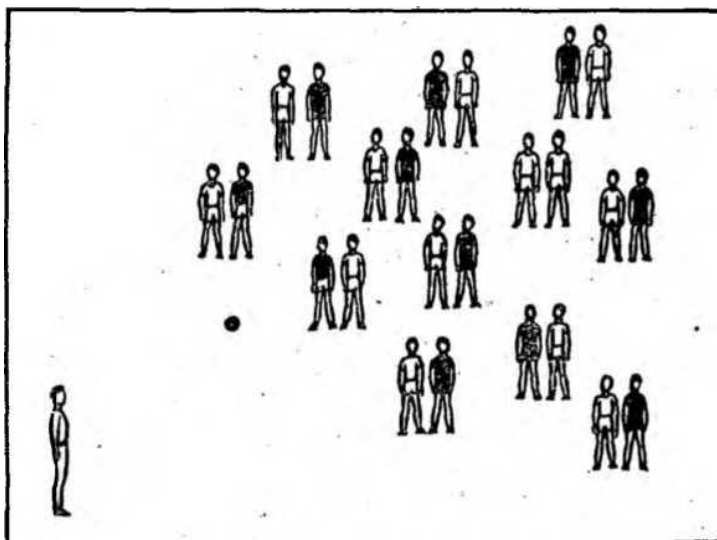
**O'yinning tavsifi.** O'qituvchi signal berishi bilan tulkilar o'z joylarida to'xtab qoladilar va ovchilar ham joylaridan qimirlamasdan koptokni otib tulkilarning birontasiga tegizishga harakat qiladilar. Har bir o'yinchiga tekkan har bir koptok uchun bittadan jarima ochkosi beriladi. Koptokni urish natijasi hisoblab chiqilgandan keyin yangi ovchilar tayinlanadi va o'yin takrorlanadi. Koptok tegmagan yoki boshqalarga qaraganda kamroq tekkan o'yinchilar eng chaqqon o'yinchilar hisoblanadi.

**O'yinning qoidalari.** 1. Tulkilardan qaysi biri uchib kelayotgan koptokni ushlab qolsa, to'p o'sha o'yinchiga tekkan hisoblanadi. 2. Tulkilar o'zlariga to'pni tegdirmaslik uchun har xil harakatlar qilishlari mumkin. 3. Koptok bilan faqat oyoqda urish mumkin. 4. O'ynovchilar o'yinni yaxshi o'rganib olganlaridan keyin ovchilar koptokni chap qo'li bilan irg'itishlari kerak.

### To'p uchun kurash

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun bitta basketbol yoki voleybol to'pi bo'lishi kerak.

**O'yinga tayyorlanish.** Barcha o'ynovchilar bab-baravar ikkita jamoaga bo'linadilar. O'yin o'tkaziladigan maydoncha to'rt tomondan chegaralab qo'yiladi. Har bir jamoa uchun alohida onaboshilar saylanadi. Ular maydonchani o'rtasiga kelib turadilar, qolgan barcha o'yinchilar maydoncha **bo'ylab** tarqoq holda joylashadilar. Bunda ular juft-juft bo'lib (bir o'yinchi bitta jamoadan, ikkinchi o'yinchi boshqa jamoadan) turishlari kerak (9-rasm).



3(9- rasm).

**O'yinning tavsifi.** O'yin rahbari to'pni onaboshilar o'rtasiga tashlaydi. Ular to'pni ilib olishga va o'z o'yinchilaridan biriga irg'itishga harakat qiladilar.

To'pni qo'lga kiritgan onaboshi uni o'z jamoasida qoldirishga tirishadi. SHu maqsadda jamoa o'yinchilari to'pni bir-birlariga uzatib turadilar. Boshqa jamoaning o'yinchilari to'pni urib yuborish, raqiblardan uni tortib olish va o'z o'yinchilariga uzatishga intiladilar. Demak, ikki jamoa o'rtasida to'p uchun kurash boradi. O'yinda jamoalar oldiga uz o'yinchilari o'rtasida qatorasiga **10** marta to'p uzatish vazifasi qo'yiladi. Qaysi jamoa bu vazifani bajarsa, u bir ochko yutadi. SHundan keyin o'yin yana maydon o'rtasidan boshlanadi, ya'ni o'yin rahbari to'pni onaboshilar o'rtasiga tashlaydi. Agar to'p bir jamoa o'yinchilari orasida uzatilib turganda, ikkinchi jamoa o'yinchilari uni ushlab olsalar, birinchi jamoa erishgan to'p uzatishlar soni bekor qilinadi va bu jamoa yana to'pni qo'lga kiritganda to'p uzatish xisobi yangidan boshlanadi.

O'yin 10-15 daqiqa davom etadi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

**O'yinning qoidalari.** 1. To'pni qo'ldan yulib olish yaramaydi, uni faqat urib yuborish va ilib olish mumkin. 2. Agar to'p maydonchadan chetga chiqib ketsa, uni o'sha joydan raqib jamoaning o'yinchisi o'yinga tashlaydi. 3. Agar to'pni birdaniga ikki o'yinchi ushlab qolsa, unda hakam hushtak chalib o'yinni to'xtatadi va to'pni talashib qolganlar o'rtasiga tashlaydi. Ularning har biri to'pni o'z o'yinchilaridan biriga urib oshirishga intiladi. 4. To'pni qo'lda ushlab maydonchada yugurib yurish mumkin emas. Uni yerga urib-urib olib yurish kerak. Agar o'yinchi to'pni qo'lda ushlab 2 qadamdan ortiq yugursa, hakam o'yinni to'xtatadi va to'pni xuddi shu joydan raqib jamoaning o'yinchisi o'yinga tashlaydi. 5. Agar to'pni uzatish vaqtida raqib tomon to'pni qo'lga kiritish maqsadida qo'pollik qilsa, (to'pni qo'ldan yulib olsa, qasddan turtib yuborsa) xakam o'yinni tuxtatadi, to'pni to'p o'z zataetgan jamoaga beradi va uzatish hisobi davom etaveradi.

**O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.** Bu o'yin aslida basketbolga yoki qo'l to'pi o'yiniga tayyorgarlik mashqidir. Bu o'yin basketbol va qul to'pi o'yini uchun zarur malakalarni, ya'ni to'pni olib yura bilish malakalarini *hosil* qilish va mustahkamlashga yordam beradi. Bundan tashqari, "to'p uchun kurash" o'yini basketbol va qo'l to'pi o'yinlari uchun zarur taktik usullarni takomillashtirishga ham yordam beradi. O'yindagi asosiy harakatlar-basketbol va qo'l to'pi o'yinlaridagi to'pni savatga tushirish va darvozaga kiritishdan boshqa hamma elementlaridan iboratdir.

**Metodik ko'rsatmalar.** Har kaysi jamoa a'zolari bir-biridan farq qilishi kerak. Buning uchun jamoalardan birining o'yinchilari qo'lga bog'ich bog'lash, boshqalariga bir hil rangli mayka kiyg'izish mumkin.

Tegishli qoidalarni (to'pni qo'lda ushlab 2-3 qadamdan ortiq yurmaslik, 3-4 soniyadan ortiq to'xtab olmaslik, to'pni faqat bir qo'lda yerga urib-urib olib borish kabi) kiritib, bu o'yindan to'pni olib yura bilish malakasini yanada takomillashtirish uchun foydalanish mumkin.

O'yin yuqori sinf o'quvchilari (V sinfdan boshlab) uchun tavsiya qilinadi. Kerakli narsalar bo'lmaganligi yoki o'quvchilar ko'pligi tufayli basketbol o'ynashga imkon bo'lmasa, "To'p uchun kurash" *o'yinini qo'llash* mumkin. Chunki bu o'yinda 20 dan ortiq o'yinchi qatnasha oladi.

### Qal'ani himoyalash

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun uchta gimnastika tayoqchasi va bitta voleybol to'pi kerak bo'ladi. Agar o'ynovchilar soni 30 nafardan oshib ketsa, asbob-uskunalar miqdori ikki baravar ko'paytirilishi lozim (8- rasm).



8- rasm.

**O'yinga tayyorlanish.** Hamma o'ynovchilar oralarida bir quloqdan masofa qoldirib, aylana hosil qilib turadilar. Ularning oldidan yerga aylana chiziladi. Uning markaziga har birining uzunligi bir metrdan va yuqori uchlari birlashtirib bog'lab qo'yilgan uchta tayoqdan iborat kal'a qo'yiladi. Bitta o'yinchi kal'ani himoya qilish uchun doira o'rtasiga tushadi. Aylana hosil qilib to'rganlarning qo'lida voleybol (yoki gandbol) to'pi bo'ladi.

**O'yinning tavsifi.** O'ynovchilar rahbar signal bergan zahoti qal'ani to'p bilan qo'ra boshlaydilar. Himoyachi kal'ani o'z gavdasi bilan berkitib hamma to'pni qo'l va oyoqlari bilan urib qaytarib, xujunga qarshilik ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi himoyachining o'rniga tushadi, himoyachi esa qatorga kelib turadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. O'yin oxirida boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'riqlay olgan eng yaxshi ximoyachilar, juningdek, eng yaxshi mergan va ziyrak o'yinchilar g'olib deb topiladi.

**O'yinning qoidalari.**1. O'ynovchilarning chiziqdan oldinga o'tishlari mumkin emas. 2. Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlab turish huquqi berilmaydi. 3. Agar qal'a to'p bilan urib kulatilsa-yu, yiqilmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiraveradi. 4. Agar qal'ani himoyachining o'zi qulatib yuborsa, Usha paytdan boshlab u himoyachi bo'la olmaydi, uning o'rniga xuddi shu vaqtda qo'lida to'p ushlab to'rgan o'yinchi tushadi.

**O'yinning "Bulavalar himoyasi" varianti.** Doira o'rtasiga uch oyokli qal'a o'rniga



beshta bulava: to'rttasi xar bir tomoni bir qadamdan bo'lgan kvadrat to'rtburchakning burchaklariga va bittasi shu to'rtburchakning o'rtasiga o'rnatiladi.

Bu o'yinda ximoyachi bulavalarni ko'riqlashga harakat qiladi, xamma o'yinchilar esa aylana chizig'idan ichkariga o'tmasdan, bulavalarni to'p bilan urib qulatishga intiladilar.

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yish (agar u eng oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalar qulatib bulingandan keyin onaboshi almashtiriladi. Uning o'rniga oxirgi bulavani qulatgan o'yinchi tushadi.

O'yinning boshqa qoidalar xuddi "Qal'ani himoyalash" o'yini qoidalarining o'zidir.

**O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.** Bu o'yinda to'pni nishonga uloqtirish, bir-biriga irg'itish va ilib olish malakalari takomillashadi. U to'pni bir-biriga uzatish paytidagi harakatlarni bir-biriga moslashtirishni, tez harakat qilishni va chaqqonlikni talab qiladi. SHuningdek, ximoyachilar mard bo'lishi va tevarak-atrofdagi vaziyatni anglab harakat qila olishlari kerak.

O'yinda bajariladigan harakatlarning asosiy turlari - qo'riqlanadngan qo'zg'almas nishonga to'p uloqtirish, bir-biriga to'p irg'itish va ilib olishdir.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'ynovchilar ko'p bo'lsa, o'yinni bir vaqtning o'zida ikki davrada o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini to'pni uzatish vaqtidagi harakatlarni o'zaro muvofiqlashtirishga va nishoi ochiq qolgan paytdagina qal'aga to'pni tegizish osonligiga jalb etish lozim.

Rahbar barcha o'ynovchilarning o'yinda faol qatnashishlarini, to'p hamma o'yinchilar o'rtasida uzatilib borishini kuzatib turish lozim.

Agar himoyachi qal'a yoki bulavalarni uzoq vaqt davomida qo'riqlab turishga muvaffaq bo'lsa, uning xizmati taqdirlanadi va uni boshqa o'yinchi bilan almashtiriladi. SHunda boshqa o'yinchilarga ham himoyachi bo'lish imkoniyati beriladi.

"Bulavalar himoyasi" o'yini "Qal'ani himoyalash"ga qaraganda murakkabroq o'yindir. CHunki unda himoyachiga qulatilgan bulavalarni tiklab qo'yish imkoni beriladi va bu bilan o'yin maqsadi murakkablashadi.

"Qal'ani himoyalash" o'yinini III sinfdan, "Bulavalar himoyasi" o'yinini esa V va VI sinfdan boshlab o'tkazish tavsiya etiladi.

### **15-Mavzu: Harakatli o'yinlar.**

**Ta'lim vaqti :2 soat.**

**O'tkazish joyi:**sport zali.

**Mashg'ulot shakli:** amaliy.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Ta'lim vositasi:amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

Ta'lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: sekundamer, gimnastik gilamlar.

|  | <b>Dars mazmuni</b> | <b>Me'yor</b> | <b>T.M.K</b> |
|--|---------------------|---------------|--------------|
|--|---------------------|---------------|--------------|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>1. Kirish tayyorlov qismi 18-20 daqiq a</b> | <p><b>1. Kirish, tayyorlov qism:</b><br/>Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yugurish, o'ng va chap tomon bilan yugurish, orqaga yugurish tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, qaychi usulida yugurish, sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchimashqlargao'tish.</p> | 10 daqiqa   | Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish<br>O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish. |
|  | <p style="text-align: center;"><b>URM</b></p> <p>1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda<br/>1-2-3-4 boshni, chap tomonga aylantirish<br/>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish</p>  | 6-8 marta   | Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.   |
|  | <p>2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda,<br/>1-2 qo'llarni kerish<br/>3-4 qo'llarni almashtiramiz</p>  | 6-8 marta   | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|  | <p>3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda<br/>1-2 chap tomonga kerish<br/>3-4 o'ng tomonga kerish.</p>   | 6-8 marta   | Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.   |
|  | <p>4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapgga bukilamiz,<br/>3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga bukilamiz.</p>   | 6-8 marta   | Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.  |
|  | <p>5. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapgga aylantiramiz</p>   | 6-8 marta   | Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.   |
|  | <p>6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga<br/>1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz</p>   | 6-8 marta   | Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish  |
|  | <p>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqni</p>   | 10 marta  | Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish   |
|  | <p>8. Sakrash mashqlari.</p>  | 10 marta  | Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish  |
|  | <p style="text-align: center;"><b>MTM</b></p>   |   |  |
| <p>1 Tizzalarni baland ko'tarib yugirish</p>   | 2x15m   | Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yugirish uqtiriladi. |  |
| <p>2.Oyoqlarni qaychi qilib yugurish.</p>      | 2x15m   | Oyoq harakati tez bajariladi.                               |  |

|                                    |   |              |  |
|------------------------------------|---|--------------|--|
|                                    | 3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yugirish  | 2x15m        | Gavdani tik tutishga e'tibor qaratiladi  |
|                                    | 4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi 8 sanoqlimashqlar   | 2x15m        | Mashq mushaklarni cho'zishga qaratiladi.   |
| <b>2. Asosiy qism 45-50 daqiqa</b> | <p><b>2. Asosiy qism.</b></p> <p>1- Vazifa Qarmoqcha</p> <p>2-Vzifa:Ikkita to'pni uzatish<br/>(O'yin mazmuni 1-ilovada bayon qilaingan)</p>   | 45-50 daqiqa | Harakatli o'yinlarning qoidalarini to'liq bajarilishiga e'tibor berish   |
| <b>III.Yakuniyqism 8-10 daqiqa</b> | <p><b>3.Yakuniy qism:</b></p> <p>Saflanish, yurish, sekin yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar,yurush, qayta saflash.</p> <p>Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa.(mavzu bo'yicha mustaqil topshiriqlarni bajarish).</p> <p>Xayrlashish.</p> | 8-10 daqiqa  | Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalغان mashqlarini berish. |

## 1-Ilova

### Qarmoqcha

**O'yinga tayyorlanish.** O'yin uchun uzun arqon kerak. Arqonning bir uchiga yarmigacha qum solingan xaltacha bog'lab qo'yiladi. Hamma o'ynovchilar aylana hosil qilib turadilar (1- rasm).



1- rasm.

**O'yinning tavsifi.** Onaboshi davra o'rtasida turib, uchiga xaltacha bog'langan arqonchani aylantiradi. O'ynovchilar hushyor bo'lishlari va arqoncha uchiga bog'langan xaltachaga oyoqlariga tegmasligi uchun arqoncha aylantirilayotgan paytda sakrab-sakrab turishlari kerak. Oyog'iga xaltacha tekkan (qarmoqqa ilingan) o'yinchi davra o'rtasiga chiqadi va onaboshi bo'ladi, ya'ni arqonchani aylantiradi.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'yinni boshlashdan oldin kimki arqonchaga uch marta qoqilsa, doira o'rtasiga chiqadi, deb tushuntirish kerak. O'ynovchilarni ikki jamoaga bo'lish mumkin. Bunda ikkala jamoaning o'yinchilari arqonchaga necha martadan qoqilganini hisoblab borib, o'yin oxirida qaysi jamoa g'olib chiqqanini aniqlash lozim. Bu o'yinni 3-5 daqiqa davom ettirish mumkin.

### **Ikkita to'pni uzatish**

**O'yin mazmuni.** O'yinda o'yinchilar juft-juft *bo'lib* katnashadilar. Ular 4 metr kenglikdagi «koridor»ning qarama-qarshi tomonida bir - biridan 5-7 metr oraliqda joylashadilar. «Koridor» arqoncha yoki bayrokchalar bilan belgilanadi. Har bir juftlikdagi ikkala o'yinchida bittadan to'p bo'ladi... Rahbarning signali bo'yicha ular bir vaqtning o'zida bir-birlariga to'pni yo'naltiradilar, keyin dumalab kelayotgan to'pni tepib orqaga qaytaradilar. Agar to'p bir-biriga tegsa yoki ulardan biri koridordan tashqariga chiqib ketsa, unda juftlik musobaqani tugatgan bo'ladi. Boshqalarga nisbatan ko'proq mashqlarni xatosiz bajargan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin qatnashchilarining jismoniy tayyorligiga qarab o'yinning shartini soddalashtirish: «koridor»ning chegarasini kengaytirish, to'pni oldin to'xtatib, so'ngra uzatish shartini qo'yish mumkin.

### **Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.**

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda g'oyaviylik, ilmiylik va o'yindan foydalanish rejaga asoslanganligini, tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish natijalariga yo'naltirilganligi xisobga olish zarur. O'yinni o'tkazishda rahbarlik yoki yo'l ko'rsatuvchi roli pedagogga, tarbiyachi, yordamchilarga tegishli bo'lishi kerak. O'yin tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirishni katta ahamiyatga ko'proq uni boshqarishga bogliq bo'ladi. Bitta va shunga o'xshash o'yinlar yordamida turli-tuman axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash mumkin. Birinchidan, shug'ullanuvchilarga o'yini ta'sir etishini aniqlanadi (mazmuni, harakatlanishi, o'yin qoidasi), ikkinchidan, metodik usullari bilan bola uni yordami bilan o'yinlarni egallaydi, uchinchidan, tashkilotchilik usullari. O'yini mazmuni bolalar uyda, maktabda, bolalar bog'chasida bilim va malakalarini egallashi, atrofni o'rab turgan muhitga bog'liqdir. Shuning uchun har xil yo'shdagi bolalarda o'yinda har xil o'yin mazmuniga ko'ra, xudi shunday uni o'tkazish usuli bo'yicha turlicha rivojlanadi. Bolani jismoniy rivojlanishi o'yin yordamida xohlagan yo'nalishda va Boshqa jismoniy mashqlarni turlari mumkin qadar faqat maqsadga yo'naltirilgan xolda va doimo pedagogik rahbarlik qilinganda amalga oshiriladi.

### **O'yin rahbarlarining asosiy vazifalari.**

Rahbar o'yin tashkilotchisi va uni o'tkazish jarayonida bolalarni tarbiyachisi bo'lish shart: 1). Shug'ullanuvchilarning salomatligini mustaxkamlash, ularni to'g'ri jismoniy rivojlanishiga yordam beradi; 2). Xayotni zarur bo'lgan harakat malakalarini egallashga yordam beradi; 3). Bolalarda zarur bo'lgan odob-ahloq irodaviy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash; 4). O'yin bilan mustaqil ravishda muntazam shug'ullanish odatini va o'quvchilarda tashkilotchilik malakalarini singdirish. O'yin bilan shug'ullanish do'stlikni, rostgo'ylikni, jamoatchilikni, vatanparvarlikni, ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya bo'yicha dasturi bilan mos ravishda ma'lum harakatni o'rgatish uchun o'yinni to'g'ri tanlash

muximdir. Har doim xam o'yinni to'g'ri tanlab olib, samarali ijobiy ta'lim-tarbiyaga erishish mumkin emas, u ko'proq o'yinni tashkil qilish va o'tkazish jarayoniga bog'liq. Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini xalq etishda tarbiyani xususan didaktik printsiplarini umumiy qonuniyatlarini ochib boruvchi ushbu pedagogikaga amal qilishi zarur. Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish xarakteri bo'yicha tarbiyalaydigan bo'lish shart.<sup>14</sup> O'yinni mazmunidan foydalangan holda (mazmuni, harakat qilishi va unga kiruvchi o'yin qoidalari), pedagog ma'lum darajada o'yinchilarni yurish-turishini, muomalasini tashkil etadi. Buning uchun u o'ynaydigan jamoani yaxshi bilishi, o'yinni mazmunini o'rganishi va yuqori pedagogik mahoratga ega bo'lishi kerak. O'yinda bolalarni o'ziga xos xususiyati namoyon bo'ladi. O'yinda ularni xulqini va xarakterini o'rganib olganidan keyin, rahbar xaddan tashqari tez ta'sirchanligini, baxslashishni, noto'g'riligini yoki o'yin qoidalari rioya qilmasligini, vijdon yo'qligini va xulqidagi boshqa salbiy tomonlarni oldini olish mumkin. Jamoa o'yinlarida rahbar o'yinda maqsadga erishish uchun o'yinchilarni birgalashib harakat qilishga o'rgatadi, bu o'rtoqlik xissini, jamoatchilik, topshirilgan vazifaga javobgarlikni xis qilish, o'zini ishini oxirigacha yetkazishdagi qat'iyligini tarbiyalashga yordam beradi (aks holda komandadagi o'rtoqlari qiynaladi). Har bir o'yinda maqsadga erishishda qiyinchiliklari bo'ladi. Shuning uchun o'ynovchilar, o'yin qoidalari buzmasdan ularni engib o'tishlari kerak.<sup>15</sup> Bittagina qiyinchilikni engib o'tgandan keyin, Boshqasini oldinga surish kerak, chunki bolalar ularni engib o'tishda, zo'r berishlari kerak. Bu esa mehnat sevarlikni va irodani tarbiyalashga yordam beradi. Rahbar u yoki bu o'yinni o'tkazishda shuni belgilab olishi kerakki, u asosiy tarbiyaviy va ta'limiy vazifani aniqlashi kerak (masalan, to'pni o'tirish va olib olish, nishonga ulotirish malakalarini takomillashtirish, engil o'yin, harakatli o'yinlar mag'ulotlarida egallagan malakalarini mustaxkamlash, o'ynovchilarda jasurlikni harakatni bir-biriga muvofiqligi, jamoatchilikni tarbiyalash joyni orientir olish malakalarini tarbiyalash va b.q). Bolalarni oldiga nisbatan aniq, yengil va tez xalq qilinadigan vazifalar qo'yiladi. Masalan, "asirga" tushirmaslik, raqiblarni qidirib topish, o'rtog'ini qutqarish, raqibni ustidan g'alabaga erishishdan iboratdir. Rahbar ayrim vaqtlarda ularni ko'proq qiyin vazifalarni taklif qiladi (masalan, to'pni olib yurish va uzatishni, basketboll o'yini uchun xalqqa to'p tashlashni egallash). Boshqarib boruvchi o'rgatishni faol va ongli ravishda qilinganlik printsiplari xisoblanadi. O'yinni o'tkazishda, rahbar uni mazmunini va vazifasini shuningdek o'zini tuta bilish qoidalari tushintirish shart. O'ynovchilarning ongli xulqi o'yinni takomillashtirishga va uni ijodiy boyitishga imkon beradi; bunda o'yin qatnashchilarini qiziqishi bir muncha o'yinni tarbiyaviy ta'sir etishi oshib boradi. Bolalarda o'yinda o'z harakati va ishlariga ongli munosabatda bo'lishga o'zining yutuq va kamchiliklarini tanqidiy muxokama qilishni, o'rtoqlarini harakatini va xulq atvorini taxlil qilishga o'rgatish kerak. Agar o'yin yaxshi o'zlashtirilgan bo'lsa faollik oshadi. O'yinni takrorlab turish juda foydali bo'ladi, buni shug'ullanuvchilarni xulqi ko'proq o'z ayibiga tushinib boradi, harakat malakalari takomillashadi, o'yinda o'quvchilar faol qatnasha boshlaydi, eski o'yin qoidalari murakkablashadi, yangi vazifalarni yaratadilar (rahbar bilan birgalikda yoki uni nazorati ostida).

O'yinga qiziqqonligini ortirib borish bolalarni faollashtirishga ta'sir etadi, buni ko'proq bog'liqligi shundaki uni o'tkazishga unga tayyorgarlik ko'rishida. Bolalarni faoligini o'yindagi tashkilotchilik malakalarini tarbiyalash uchun foydalanish lozim. Rahbar ularga yetakchilar, kapitanlarni raisni topshirish bilan maydonchani belgilashga xakamlik qilishga jalb etish bilan bolalarni mustaqil o'ynashga o'rgatishi kerak. Ularga o'yinni tashkil qilish va xakamlik qilishda

<sup>14</sup>Нормурадов А.Н., Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т. 2011

<sup>15</sup>Нормурадов А.Н., Моргунова.И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур(бакалавр йўналиши учун), Т.: Фан ва технологиялар. 2004

sekin-asta ko'proq mustaqillikka imkon beradi. Tanlangan kapitanlar kamandani harakatiga raxbarlik qiladi, o'yin qatnashchilarini orasidan ajratilgan hakam o'yin qoidalariga aniq rioya qilishni kuzatadi. Rahbar o'yinni borishida hakamga taktik jixatdan yordam beradi va o'ynovchilarning o'zini to'g'ri tutishiga yo'naltiradi. Bolalarni faol va ongli ravishda o'ynashlari uchun rahbar o'yinni aniq va ta'sirchanlik qilib tushuntirishi zarur. Kichik maktab yoshidagi bolalarga mazmunli o'yinni tushuntirishda ayniqsa ta'sirchanlik bo'lishi juda muximdir. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda nafaqat ko'rsatishdan, balki ko'rgazmali qo'llanmalardan ham foydalanish mumkin: asbob-anjomlarda, chizmalarda ularda maydondagi belgi alomatlari va o'yinchilari joylashishlari, foto rasmda o'yinni aloxida mamentlari ko'rsatilgan bo'ladi.<sup>16</sup>

### **O'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish.**

O'yinni tanlash, eng avvalo, dars oldiga qo'yilgan vazifaga bog'liq bo'ladi. Chunki uni aniqlashda, rahbar bolalarni yosh xususiyatlarini, ularni rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini, bolalarni sonini va o'yinni o'tkazish sharoitini hisobga oladi. Harakatli o'yinlarda 3 dan to 300 tagachan kishi qatnashishi mumkin. Tashabbuskorlik sharoitida hammadan ko'ra ko'proq tez-tez 3-10 ta o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan o'yinlardan foydalaniladi. Ular odatda bolalar bilan mustaqil ravishda xovlilarda, maydonchalarda, shuningdek har xil yig'ilishlarda tashkil etiladi. O'qituvchi, tarbiyachi, yetakchilar rahbarligida tashkil etilgan mashg'ulotlar (darsda, yig'ilishlarda, dam olish oromgoxlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, sport maktabida) 20-40 ta harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Katta bayramlarda, kechalarda va bolalar ko'p to'plangan ommaviy sayillarda 100-300 o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan ommaviy harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. O'yinni tanlashda albatta o'tkaziladigan mashg'ulotni shaklini hisobga olish shart (darsda, tanaffusda, zvenolar, bayramlarda, sayrlarda). Darsda va tanaffusda vaqt chegarlangan bo'ladi; o'yin mazmuni va vazifasi dasrdagiga ko'ra, tanaffusda boshqacha bo'ladi; bayramlarda ayniqsa ommaviy va attraksion o'yinlaridan foydalaniladi bu o'yinlarda har xil yoshdagi bolalar va turli tayyorgarlikdagi bolalar qatnashishlari mumkin. O'yinni tanlash va o'tkazish to'g'ridan-to'g'ri uni joyiga bog'liq bo'ladi. Unga katta bo'lmagan tor zalda, maydonchada yoki yo'lakchada o'yin bir chiziqqa saflangan xolda o'tkaziladi, u o'yinda o'ynaydiganlar navbatma-navbat qatnashadilar. Katta zalda yoki maydonchada tarqalib yuguruvchi katta va kichik koptoklarni ulotqirish va sport o'yinlari elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazish mumkin. Shahardan tashqariga sayrga va ekskursiyaga chiqqan vaqtida joylarda o'tkaziladigan o'yinlardan foydalaniladi. Qishda maydonchada qishki o'yinlar chang'ida, konkida, chinada va qardan shar xil shakllar, qorqizlar yasash mumkin. Ochiq xavoda o'yinni o'tkazishda obi-xavo sharoitini (ayniqsa qishda) hisobga olish zarur. Agarda havo harorati past bo'lsa bunday paytda barcha o'yin qatnashchilari faol harakat qilishlari kerak. O'yinda ko'p turib qolish va o'zini navbatini ko'p kutib qolish xolatlaridan qochib qutilish kerak. Kunni issiq paytlarida eng yaxshisi kam harakatchang o'yinlardan foydalanilgani ma'qul, chunki o'yin qatnashchilari o'yin topshiriqlarini navbat bilan bajaradilar. Shuningdek, o'yinni tanlashda qo'llanmalar va asbob-anjomlarni bor bo'lishiga bog'liq. Tegishli asbob-anjomlarni yo'qligi va uni noto'g'ri almashtirish o'yinni buzilishiga olib keladi. Rahbar jismoniy tarbiya bo'yicha dasturidagi o'yinlar, to'plamlardan, bolalar o'rtasida yaxshi o'ynaladigan o'yinlar, rahbarni va bolalar jamoasi va mustaqil ijodiy yangi o'yin variantlaridan foydalaniladi. Ushbu maqsad uchun belgilangan tarbiyaviy jixatdan ko'proq tez-tez samara beradigan yangi shakldagi, ijodiy qayta ishlangan o'yinlarni yangi shakliga ega bo'ladi. Bolalarni katta sportga bo'lgan katta

---

<sup>16</sup>Нормурадов А.Н., Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т. 2011

qiziqishi bilan bog'liq juda ko'p o'yinlar sport o'yinlari va boshqa sport turlari elementlari bilan yaratilgan. Bu kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilari qo'lidan keladigan ular uchun turli-tuman sport turlariga ishtirok qiladigan shaklda ishtirok etishga ruxsat beradi: basketbollda ("To'p uchun kurash", "To'p kapitanga", "To'rt tomonga to'p uzatish"), voleybollda ("Voleybolchilarni to'p uzatishi", "To'pni uzatdingmi o'tir"). Tarbiyaviy axamiyatga ega bo'lgan milliy harakatli o'yinlarni kengroq ommalashirish zarur. Bu esa har xil millat bolalari o'rtasida do'stlikni, har xil xalqlarni turmush xayoti va madaniyati ularni o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishtirishga yordam beradi.

#### **O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash.**

Ochiq xavoda o'yinni o'tkazish uchun chimlarni qirqish kerak (agarda tennis maydoncha va aniq belgilar talab qilinadi) yoki tennis ko'mko'k maydoncha tanlanadi (ayniqsa kichik maktab yoshdagi bolalar uchun). Eng yaxshisi maydonchani to'g'ri burchak Shaklida, eng kamida 8 m, uzunligi kamida 12 m bo'lishi kerak. Maydondan 2 m masofada birnecha skameykani qo'yish tavsiya qilinadi. Iloji boricha, yozgi maydonchani atrofida daraxtlar bo'lgani yaxshi. Bino ichida o'yinni o'tkazishdagi uni nazarda tutish kerakki, chunki bino ichida, o'ynovchilarni harakat qilishiga, iloji boricha asbob-anjomlarni (brusya, turnik, kon, kozel) yordamchi xonalarga oldirib qo'yish kerak. Agarda asbob-anjomlarni zaldan olish imkoniyat bo'lmasa, unda ularni zalni qisqa devori tomoniga qo'yiladi va skameyka, to'r yoki boshqa buyumlar bilan o'rab qo'yiladi. Deraza oynalari va lampalar sim to'rlar bilan bekitiladi. Bundan o'yinni o'tkazishda oldin shamollatilishi va nam latta bilan artilishi kerak. Rahbar joylarda o'yinni o'tkazishdan oldin dastlab joy bilan yaxshi tanishib chiqish kerak va o'yin uchun shartli chegaralarni belgilab chiqish shart.

#### **O'yinni tushintirish.**

O'yinni yutug'i ma'lum me'yorda uni tushuntirishga bog'liq bo'ladi. Rahbar gapirib berishga kirishdan oldin, o'zi o'yin to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish shart. So'zlab berish qisqa va lo'nda bo'lishi kerak: uzoq vaqt davomida tushuntirish o'yinni o'zlashtirishda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kichik sinflarda o'tkaziladigan o'yinlardan tashqari, chunki ularga ertak va maroqli shaklda tushuntirish mumkin. Ximoya qilib berish mantiqan to'g'ri, ketma-ket bo'lish shart. O'yinni quyidagi reja asosida ifoda etishni ushlab tavsiya qilinadi: 1) o'yinni nomi; 2) o'ynovchilarni roli va ularni joylashishi joyi; 3) o'yinni borishi; 4) maqsad; 5) uni qonun qoidalari. Muallif o'yinni borishi xaqida gapirib shak-shubxasiz, o'yin qoidalari xaqida gapiradi, lekin ximoyani oxirida ularga yana bir marta to'xtalib o'tadi, chunki bolalar uni yaxshilab esda saqlab qolishlari kerak. Ximoya qilish bir oxangda bo'lmasligi kerak. O'yinni tushuntirish bosiq ovozda bo'lishi kerak, ayrim xollarda uni ko'tarib yoki pasaytirib chunki u yoki bu momentdagi mazmuni o'quvchilarni e'tiborini qaratilishi zarur. Ximoya qilish vaqtida murakkab terminlarni ishlatish mumkin emas. Yangi tushuncha, yangi so'zlarni tushuntirib borish kerak. O'yinni yaxshilab o'rgatib olish uchun hikoya qilib berishni ko'rsatish bilan birga qo'shib olib borishni tavsiya qilinadi. U to'liq (o'yinni ko'proq murakkab momentlarini rahbar yoki o'quvchilarni o'zlari xuddi o'ziday qilib qaytaradilar) yoki to'liq bo'lmasligi (o'yinni ayrim momentlarini imo-ishora va aloxida harakatlar bilan tushuntiradi) mumkin. Tushuntirishda albatta o'quvchilarni kayfiyati xisobga olinadi. Shuni yodda tutingki, ya'ni ularni diqqati bo'sh shagan, Shuning uchun rahbar tushuntirishni qisqartirish yoki uni joylashtirish kerak. Agarda o'yin qatnashchilari hikoya qilib bergandan keyin savollar beradi, barcha o'yinchilarga murojat qilib, baland ovozda ularga javob berish kerak. O'yinni mazmunini boyfasil faqatgina shu payitda tushuntirish mumkinki, qachonki o'quvchilar ushbu o'yinni birinchi marta o'ynaganlarida. O'yin

takrorlaganda faqatgina asosiy mazmunini eslatadi. O'yinni xotirada tiklash uchun eng yaxshi usul o'quvchilarning o'zlarini jalb qilishdir

### **Hakamlik qilish.**

Har bir o'yin ob'ektiv va oqilona hakamlik qilishni talab qiladi. Agar o'yin qoidalarining bajarilishini diqqat bilan va jiddiy ravishda kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy va pedagogik qiymati va ahamiyatini yo'qotadi. O'yin qoidalari bajarilishini kuzatish bilan birgalikda, raxbar pedagogik usullar yordam bilan ta'lim va tarbiyani boshqarib boradi. Hakam esa o'yinda usullarni to'g'ri bajarilishini kuzatadi, bu o'yin texnikasini yaxshilashga va unga bo'lgan qiziqishni to'liq oshiriga yordam beradi. Komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarda, bunda ob'ektiv va aniq hakamlik qilish alohida ahamiyatga ega, bu ayniqsa musobaqa yorqin ifoda qilgan va har bir komanda yutishiga manfaatdordir. Hakam komandalarning kuch va o'yinchilarini soni jixatdan teng bo'lishini, shuning uchun bir xil sharoit yaratilishini (o'yin o'tkaziladigan, asbob-anjomlar va boshqalar jixatdan) kuzatib borishi kerak. Noto'g'ri hakamlik qilish ishonchini yo'qotadi, uni obro'si tushib ketadi, o'ynovchilar ular bilan hisoblashmay qo'yadilar. Hakam barcha o'ynovchilarni ko'rishga va ularga xalaqit bermaslikka, kuzatishga qulay bo'lishi uchun joy topishi shart. Unga ayrim o'yinlarda o'yinchilarini siljishlarini kuzatish uchun maydon bo'ylab harakat qilishga to'g'ri keladi. Harakat o'yin qoidasini buzulganligini sezgandan keyin, darrov o'z vaqtida va aniq signal beradi. U o'ynovchilar bilan baxslashishga kirishmasdan odob bilan tanbex beradi. Shu bilan birga o'yinni natijalarini to'g'ri yakunlashxakamga bog'liq bo'ladi. Lekin harakatli o'yinlarni to'g'ri hakamlik qilish bolalarda xaqiqatgo'ylikni xakamga va uni qoidalariga nisbatan xurmatda bo'lishni tarbiyalashga yordam beradi. Xakamga tegishli tanbex berish va tushuntirishberishni o'yin tamom bo'lgandan keyin amalga oshirish kerak.

### **TEST**

**1.Saf mashqlari necha turga bolinadi?**

- A) 4
- B) 5
- C) 2
- D) 8

**2. Gimnastik yogochning uzunligi necha metr boladi?**

- A) 5
- B) 7
- C) 8
- D) 4

**3 Gimnastik yogochning poldan balandligi necha sm?**

- A) 120
- B) 135
- C) 125
- D) 220

**4. Buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.**

- A) Erkin
- B) Tohta
- C) Togriga
- D) Tarqal



**5. Guruppadan chiqishda shaxdam qadamda oyoq necha sm kotarilishi lozim.**

- A) 15-20 sm
- B) 20-25sm
- C) 30-35 sm
- D) 40-45 sm

**6. Chap oyoqdan beriladi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadamlab, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi?**

- A.Togriga
- B.Tohta
- C.Tarqal
- D.Ortga

**7.Turnikka osilganda tanani qaysi qismi yuqoriga chiqsa tortilgan hisoblanadi?**

- A) Daxan
- B) Oyoq
- C) qorin musskuli
- D) Yelka

**8. - bu buyruqda ko'ra harakat va mashq to'xtatiladi?**

- A) Tohta
- B) Yugur
- C) Togriga
- D) Tarqal

**9. - bu buyruqqa ko'ra shug'ullanuvchilar safga turadilar?**

- A) Saflan
- B) Tekislan
- C) Tohta
- D) Erkin

**10 "Alpomish va Barchinoy" me'yoriy talablari nechanchi yil qabul qilingan?**

- A)2002 yil
- B)1999 yil
- S)2000 yil
- D)1998 yil

## Mustaqil ta'lim mavzulari

| №                | Mavzu nomi   | TMI shakli | Soati     |
|------------------|--|------------|-----------|
| <b>I-semestr</b> |  |            |           |
| <b>1</b>         | OTM sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar   |            | <b>2</b>  |
| <b>2</b>         | Darsdan bo'sh vaqtlarda nazorat meyorlariga tayyorgarlik ("Jismoniy tarbiya va sport" o'qituvchilari bilan kolsultatsiyalar)                         |            | <b>2</b>  |
| <b>3</b>         | Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish.  |            | <b>2</b>  |
| <b>4</b>         | Sog'lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.   |            | <b>2</b>  |
| <b>5</b>         | Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslibiyatini o'zlashtirish.  |            | <b>2</b>  |
| <b>6</b>         | Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish  |            | <b>4</b>  |
| <b>7</b>         | Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.                                  |            | <b>2</b>  |
| <b>8</b>         | Tanlangan sport turi bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.  |            | <b>2</b>  |
| <b>9</b>         | Sport va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda o'zini-o'zi nazorat qilish usullarini o'zlashtirish. O'zini nazorat qilish kundaligini olib borish. |            | <b>4</b>  |
| <b>10</b>        | Bo'lajak kasbiy faoliyatiga bog'liq jismoniy mashqlardan iborat individual dasturlar tuzish  |            | <b>2</b>  |
| <b>11</b>        | Xar xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish.   |            | <b>2</b>  |
| <b>12</b>        | Jismoniy holatining individual darajasidan kelib chiqqan holda mashiq majmuasini tuzish.   |            | <b>4</b>  |
| <b>Jami:</b>     |  |            | <b>30</b> |

## GLOSSARIY

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Startyo'r</b>      | Startdabuyruq beruvchi.  |
| <b>Startyor</b>       | Chelovek kotoro'y padaet znak o starte.  |
| <b>Starter</b>        | A person who commands to start.  |
| <b>Referi</b>         | Hakam  |
| <b>Referi</b>         | sudya  |
| <b>Referee</b>        | A person who control's. He game or a play  |
| <b>Finish</b>         | Marra  |
| <b>Finish</b>         | Zaklyuchitelnaya chast sportivnogo sostyazaniya na skorost   |
| <b>Finish</b>         | Triumph  |
| <b>Kanspekt</b>       | Dars bayoni  |
| <b>Kanspekt</b>       | Izlojenie uroka  |
| <b>Synopsis</b>       | Exposition of the lesson   |
| <b>Yurish</b>         | Insonning joydan-joyga ko'chishidaga oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.   |
| <b>Xodba</b>          | Dvijenie cheloveka s odnogo mesta v druguyu storonu i podxodyashee zanyatiedlya lyubo'x vozrastov  |
| <b>Walk</b>           | It's a kind of typical moving of human-being from one place to another one. That is helpful physical training for everybody.   |
| <b>Yugurish</b>       | Joydan-joyga kuchishning tabiiy usullaridir. Bu jismoniy mashqning ko'prok tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari futbol, basketbol, tennis va boshqalar tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. |
| <b>Beg</b>            | Estestvennaya funktsiya dvijeniya eto shiroko rasprostroneno'y vid fizicheskogo uprajnenie kotoroe vxodit mnogie sportivno'e vido' kak futbol, basketbol, tennis i dr vido'  |
| <b>Running</b>        | Natural methods of moving one place to another one. It's widely spread kind of physical training that belong to alot of kind of sport such as footBaho, basketBaho, tennis and others. Different ways of running are organic part of different kind of athletics.                |
| <b>Tekis yugurish</b> | Yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtboy tarzda yugurish yo'lkasida soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda o'tqaziladi.  |
| <b>Rovno'y beg</b>    | Etot beg provoditsya v protivopolojenoe napravlenie v dvijeni  |
| <b>Flat running</b>   | Is taken place to the exact distance or the running yard as the opposite to dinamik of watchhand direction.  |
| <b>Muhit –</b>        | Kishiga ta'sir etadigan tashqi voqelik.  |
| <b>Muhit –</b>        | Vneshee yavlenie kotoroe vozdeysvuet cheloveku   |
| <b>Condition</b>      | It's outer that affects people   |
| <b>Sprinter-</b>      | Qisqa masofaga yuguruvchi sportchi   |
| <b>sprinter</b>       | Sportsmen begayushiy na korotkie distantsii  |
| <b>Sprinter</b>       | It is a sportsman who runs a short way off   |
| <b>Sequndamer-</b>    | Vaqt o'lchagich.   |
| <b>sekundomer</b>     | Tochno'y pribor pokazo'vayushiy vremya v dolyax sekundo'   |
| <b>secundomer</b>     | Measuring the time   |
| <b>Fo'sferi-flob-</b> | Balandlikga sakrash turi.  |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Fo'sferi-flob-</b>                | Pro'jok na vo'satu   |
| <b>Fosferi - flob</b>                | A way of jumping at hights   |
| <b>Jismoniy madaniyat vositalari</b> | 1. Jismoniy mashqlar<br>2. Gigienik omillar<br>3. Tabiyatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.  |
| <b>Sredstva fizicheskoy kulturo</b>  | 1. fizicheskie uprajnenie<br>2. Faktoro' gigieno'<br>3. Ozdorovlyayushie silo' prirodo'  |
| <b>PI means</b>                      | 1. Physical exercises<br>2. Hygienic causes<br>3. Power which makes the nature healthy   |
| <b>Harakat amplitudasi</b>           | bu harakatning og'ishidir. O'ng va chapga og'ish darajasi tushuniladi.   |
| <b>Amplituda dvijenii</b>            | Eto snijenie dvijeniya. Stepeni otkloneniya napravo i nalevo   |
| <b>Amplitude of</b>                  | Movement- is deviation of the movement and is understood divergence to the right and left  |
| <b>Atletika</b>                      | yunoncha so`zdan olingan bo`lib kurashmoq, bellashmoq, mashq qilmoq degan ma`noni bildiradi. Qadimda yunonistonda kurashgan bellashgan odamlarga atletlar deb atashgan. Hozirda atletika so`ziga ko`shimcha engil so`zi kirib keldi va Yengil atletikadeb nomlanadi. Yengil atletikabesh bo`limdan iborat sport turi bunga yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko`pkurash turlari kiradi. |
| <b>Atletika</b>                      | Ot grecheskogo oznachaet borba, sorevnovatsya, delat uprajnenie. V drevney gretsii ix nazo`vali atletami seychas prisoedinilos k slovu atletika "Legkoe" i nazo`vaetsya legkoe atletika. Legkaya atletika sostoit iz 5 chastey eto, beg, xodba, matanie i mnogie vido' borbo'  |
| <b>Athletics</b>                     | Athletics means that "wrestle", "struggle", "train" come from greek. In the ancient Greece wrestler, fighter people are called athletics.  |
| <b>Taktika</b>                       | so`zi yunoncha so`zdan olingan bo`lib tom ma`noda "tartibga keltirish" yoki "ma`lum tartibda joylashtirish" tushunchasini anglatadi. Taktika so`zi strategiya atamasi kabi harbiy soxada va sportda sportchilarni maqsadga muvofiq og`ir faziyatlarga qaramasdan g`alaba cho`qqisiga etaklash sana`tini nazarda to`tadi  |
| <b>Taktika</b>                       | Ot grech oznachaet "privesti v poryadok" ili raspolozhit v opredelennom poryadke. Slovo taktika kak strategicheskij termin   |
| <b>Tactics</b>                       | Tactics comes from Greece and means that means that means "making order" or "putting known order". Like strategy tactics word is considered the leading of success even during heavy conditions in military and sport fields   |

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM  
VAZIRLIGI  
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI



“JISMONIY TARBIYA VA SPORT” FANINING

## O‘QUV DASTURI

2- kurs uchun

|                    |  |
|--------------------|--|
| Bilim sohasi:      | 110 000- Pedagogika                                |
| Ta'lim sohasi:     | 100000- Gumanitar soha                             |
| Ta'lim yo'nalishi: | 60111200- Tasviriy san'at va muxandislik grafikasi |

Namangan – 2022

| Fan/ modul<br>JTVM 2002  |  | O'quv yili<br>2022-2023                | Semestr<br>1              | Kreditlar<br>2            |
|--|--|--|---------------------------|---------------------------|
| Fan modul turi<br>Majburiy   |  | Ta'lim turi<br>O'zbek                  |                           | Haftalik dars<br>soatlari |
| 1  | Fannig nomi  | Avditoriya<br>mashg'ulotlari<br>(Soat) | Mustaqil ta'lim<br>(Soat) | Jami yuklama<br>(Soat)    |
|  |  | Jismoniy<br>tarbiya                    | 30                        | 30                        |
| <p><b>I. Fanning mazmuni</b></p> <p>Fanni o'qitishning maqsadi - Fanni o'qitishning maqsadi - talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsadi shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir, bu esa o'z navbatida shaxsning ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayorligi, sog'lom turmush tarziga rioya etish, muntazam ravishda jismoniy barkamolikka erishishga intilishni ta'minlaydi.</p> <p>Fanni o'qitishning vazifalari – yuqorida keltirilgan maqsadlarga erishish uchun quyidagi o'quv, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi masalalarni yechimi ko'zda tutilgan:</p> <p>jismoniy madaniyatni shaxs shakllantirishdagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayorlash;</p> <p>jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiyamaliy asoslarini bilish;</p> <p>jismoniy madaniyatga qadriyatli munosabatlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy barkamolikka intilish, va o'zo'zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish zaruratini shakllantirish;</p> <p>jismoniy tarbiya sohasidagi sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy barkamollik, psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdagi shaxsning sifat va hususiyatlarida tizimli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish;</p> <p>talabaning kelajakdagi kasbiga psixofizik tayorgarligini belgilaydigan amaliyjismoniy tayorgarligini tahminlash;</p> <p>haotiy va kasbiy maqsadlarga erishishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlaridan ijodiy foydalanish bo'yicha tajriba to'plash.</p> |  |  |                           |                           |
| <b>II. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:</b>   |  |  |                           | <b>Soat</b>               |
| 1  | <p><b>1-Amaliy mahsg'ulot</b></p> <p><b>Maqsad:</b> Umiymiy jismoniy tayorgarlikni tarbiyalash</p> <p><b>Vazifa:</b></p> <p>1. Tezkorlik sifatini oshirish (30 met yugurish)</p> <p>2. Harakatli oyin (Ovchilar va o'rdaklar)</p> <p>3. Amaliy o'quv o'yini (voleybol)</p> |  |                           | 2                         |
| 2  | <b>2-Amaliy mahsg'ulot</b>   |  |                           | 2                         |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p><b>Maqsad:</b> Mahsus jismoni tayorgarlik</p> <p><b>Vazifa:</b></p> <p>1.1000 m yugurush</p> <p>2. Harakatli o'yin (uchunchisi ortiqcha)</p>  |   |
| 3 | <p style="text-align: center;"><b>3-Amaliy mahsg'ulot</b></p> <p><b>Maqsad:</b> Gimnastika.</p> <p><b>Vazifa:</b></p> <p>4.Saf mashqlari, saf harakatlari, joyda va harakat chog'ida burilishlar.</p> <p>5. Joyda va yurib borayotganda qayta saf tortishlar. Yoyilish va jiplashish, sherengalardan ajralishlar.</p> <p>6. Gimnastika jihozlarida mashqlar</p>  | 2 |
| 4 | <p style="text-align: center;"><b>4-Amaliy mahsg'ulot</b></p> <p><b>Maqsad:</b> Gimnastika. (Akrobatika mashqlar)</p> <p><b>Vazifa:</b></p> <p>1. Oldinga umboloq oshish texnikasini o'rgatish.</p> <p>2. Orqaga umboloq oshish texnikasini o'rgatish.</p> <p>3.Kurakdatik turish texnikasini o'rgatish</p>  | 2 |
| 5 | <p style="text-align: center;"><b>5-Amaliy mahsg'ulot (2 soat)</b></p> <p><b>Maqsad:</b> <i>Engil atletika.</i> (Qisqa masofalarga yugurish)</p> <p><b>Vazifa:</b></p> <p>1.Past startga turish va startdan chiqish texnikasini o'rgatish.</p> <p>2. Masofa bo'ylab yugurishni takomillashtirish.</p> <p>5. Marraga kirib kelishni takomillashtirish.</p>  | 2 |
| 6 | <p style="text-align: center;"><b>6-Amaliy mahsg'ulot</b></p> <p><b>Maqsad:</b> Sport o'yinlari (Voleybol. O'yinchilar joylashish xolati va harakatlanish)</p> <p><b>Vazifa:</b></p> <p>1. Maydon bo'ylab o'yinchilarni joylashishi va harakatlanishini o'rgatish</p> <p>2. Hujum zo'nasidagi o'yinchilar harakatlari va vazifalari</p> <p>3. Himoya zo'nasidagi o'yinchilar harakatlari va vazifalari</p> <p>4. Amaliy o'quv o'yini</p> | 2 |
| 7 | <p style="text-align: center;"><b>7-Amaliy mahsg'ulot</b></p> <p><b>Maqsad:</b> Sport o'yinlari (Voleybol)</p> <p><b>Vazifa:</b></p> <p>1.Yuqoridan to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish</p> <p>2. Pastdan to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish</p> <p>3. Amaliy o'quv o'yini.</p>   | 2 |
| 8 | <p style="text-align: center;"><b>8-Amaliy mahsg'ulot</b></p> <p><b>Maqsad:</b> Sport o'yinlari (Basketbol)</p> <p><b>Vazifa:</b></p> <p>1. _____ Topni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish</p>  | 2 |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
|           | 2._____ To'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish.<br>3.Amaliy o'quv o'yini.  |   |
| <b>9</b>  | <b>9-Amaliy mahsg'ulot (2 soat)</b><br><b>Maqsad:</b> Sport o'yinlari (Basketbol)<br><b>Vazifa:</b><br>1._____ Topni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish<br>2._____ To'pni joyidan savatga tashlashni o'rgatish.<br>3._____ Amaliy o'quv o'yini. | 2 |
| <b>10</b> | <b>10-Amaliy mahsg'ulot</b><br><b>Maqsad:</b> Sport o'yinlari (Gandbol)<br><b>Vazifa:</b><br>1._____ Topni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish<br>2._____ To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish<br>3._____ Harakatli o'yin (to'p kapitanga)           | 2 |
| <b>11</b> | <b>11-Amaliy mahsg'ulot</b><br><b>Maqsad:</b> Sport o'yinlari (Futbol)<br><b>Vazifa:</b><br>1.Topni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish<br>2.To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish<br>3.Harakatli o'yin (to'p bilan estafetali o'yinlar)              | 2 |
| <b>12</b> | <b>12-Amaliy mahsg'ulot</b><br><b>Maqsad:</b> Sport o'yinlari (Futbol)<br><b>Vazifa:</b><br>1.Topni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish<br>2.To'pni dabozaga tepish texnikasini o'rgatish.<br>3.Harakatli o'yin (to'p bilan estafetali o'yinlar) | 2 |
| <b>13</b> | <b>13-Amaliy mahsg'ulot</b><br><b>Maqsad:</b> Haraktli va milliy o'yinlar<br><b>Vazifa:</b><br>3. Basketbol tahtasiga to'p otish<br><b>4. To'p uchun kurash</b>  | 2 |
| <b>14</b> | <b>14-Amaliy mahsg'ulot (2 soat)</b><br><b>Maqsad:</b> Haraktli va milliy o'yinlar<br><b>Vazifa:</b><br>1.Ovchilar<br><b>2.To'p uchun kurash</b><br><b>3. Qalani himoyalash</b>  | 2 |
| <b>15</b> | <b>15-Amaliy mahsg'ulot (2 soat)</b><br><b>Maqsad:</b> Haraktli va milliy o'yinlar<br><b>Vazifa:</b><br>1.Qarmoqcha<br>2.Ikkita to'pni uzatish   | 5 |



|   |  |           |
|---|--|-----------|
|   | Amaliy mashg'ulotlar sport anjomlari va ko'rgazmal bilan jihozlangan sport maydonida bir akademik guruhga bir professpo –o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi zarur. Mashg'ulotlar faol va interfaktiv usullar yordamida o'tilishi, mos ravishda munosib pedagogik axborot texnologiyalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq. |           |
| <b>JAMI:</b>  |  | <b>30</b> |
| <b>III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ish</b>   |  |           |
| <b>Mustaqil ta'lim uchu tavsiya etiladigan mavzular:</b>  |  |           |
| <b>1</b>  | OTM sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar.  | 4         |
| <b>2</b>  | Darsdan bo'sh vaqtlarda nazorat me'rlariga tayergarlik ("Jismoniy tarbiya va sport" o'qituvchilari bilan kolsultatsiyalar)   | 2         |
| <b>3</b>  | Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish.  | 2         |
| <b>4</b>  | Sog'lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.   | 4         |
| <b>5</b>  | Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslibiyatini o'zlashtirish.  | 2         |
| <b>6</b>  | Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish.   | 2         |
| <b>7</b>  | Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.  | 2         |
| <b>8</b>  | Tanlangan sport turi bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.  | 2         |
| <b>9</b>  | Sport va jismoniy mashqlar bilin shug'ullanishda o'zini-o'zi nazorat qilish usullarini o'zlashtirish. O'zini nazorat qilish kundaligini olib borish.   | 2         |
| <b>10</b>   | Bo'lajak kasbiy faoliyatiga bog'liq jismoniy mashqlardan iborat individual dasturlar tuzish.   | 2         |
| <b>11</b>   | Xar xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish.   | 2         |
| <b>12</b>   | Jismoniy holatining individual darajasidan kelib chiqqan holda mashiq majmuasini tuzish.<br>Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar va taqdimotlar tayerglash tavsiya etiladi.  | 4         |
| <b>JAMI:</b>  |  | <b>30</b> |
| <b>IV. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetentsiyalar)</b>   |  |           |
| <b>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</b>   |  |           |
| Bilimlar jixatidan:   |  |           |
| - "Jismoniy tarbiya va sport" fanidan o'quv jaraenida olgan bilimlarni kundalik haetda qo'llay olish;                             |  |           |
| - Faol va sog'lom turmush tarzini olib bora olish, kasbiy faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirish;         |  |           |
| Ko'nikmalar bo'yicha:   |  |           |
| - Shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog'liqni saqlash va mustahkamlash ko'nikmalariga ega bo'lish.                 |  |           |
| - Oilada va jamiyatda sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish ko'nikmalariga ega bo'lish. |  |           |
| <b>V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b>  |  |           |

Fanni o'qitish jaraenida foydalanish uchun tavsiya yetilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).

Talabalar vazifalarni mustaqil hal yetishda tajriba to'plashga ko'maklashuvchi bilimlarni nazorat qilish va boshqarishning turli samarali o'qitish usullari va texnologiyalari qatorida quyidagilarni ta'kidlab o'tishimiz lozim:

- muammoli modulli o'qitish texnologiyalari;
- ta'lim va ilmiy-tadqiqot faoliyati texnologiyalari;
- loyiha texnologiyasi;
- kommunikatsiya texnologiyalari (munozara, matbuot anjumani, aqliy hujum, o'quv debatlar va boshqa faol shakl va usullar);
- interfaol keys-stadilar (vaziyat tahlili);
- o'yin texnologiyalari, unda talabalar ishbilarmon, rol o'ynash, simulyatsiya o'yinlari va boshqalarda ishtirok etadi.

O'quv jaraenini boshqarish va nazorat-baholash faoliyatini tashkil etish uchun o'qituvchilarga reyting tizimlaridan, talabalarning o'quv va tadqiqot faoliyatlarini va mustaqil ishlari, o'quv - uslubiy majmualar modellaridan foydalanish tavsiya yetiladi.

Oliy ta'lim bitiruvchisining zamonaviy ijtimoiy-shaxsiy va ijtimoiy-kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish uchun amaliy mashg'ulotlar usullarini, munozara shakllarini joriy yetish tavsiya etiladi

#### **VI. Kreditlarni olish uchun talablar:**

Kredit olish mezonlarini ishlab chiqishda o'quv bo'limlari va fakultetlar (mutaxassisliklar) hisobga olinishi kerak. O'zlashtirish mezonlari:

- tashkiliy - bu darslarga qatnashish, talabalarning turli sport hamda jismoniy va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarida ishtiroki, musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishda amaliy erdam va h.k.;

- umumiy ta'lim - talabaning jismoniy tarbiya fani bilimlarini o'zlashtirishi;
- uslubiy - talabaning jismoniy tarbiya jaraenida "jismoniy tarbiya va sport" vositalari va usullaridan individual foydalanishni baholash;

- amaliy faoliyatni baholash - jismoniy tayèrgarlik nazorat meèrlarini bajarish, talabalar haètiy amaliy faoliyatiga hamda kun tartibiga jismoniy madaniyatning samarali vositalarini kiritish, shuningdek, psixofizik holatini nazorat qilish turlari va usullaridan foydalanish.

Jismoniy tayèrgarlik nazorat meèrlari ko'rsatkichlarining ijobiy dimamikasi o'quv samaradorligi mezonining asosiy omili hisoblanadi.

#### **VII. Asosiy adabiyotlar**

1. Koshbaxtieva I.A. "Osnovq ozdorovitelg'noy fizkulg'turq studencheskoy molodyoji" T - 1994.
2. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv uslubiy qo'llanma. T- 2002.
3. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishlari uchun). T.: TDPU. 2008.
4. Eshtyev A.K...Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. -T.:2017.
5. Nabiyev T.E. "Fizicheskaya kulg'tura v nespetsializirovannqx vuzax".

Uchebnoe posobie. T.: 2019.

6. Isakov R.Sh. sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. A.:2019.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh. M. Tanqidiy taxlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir raxbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak.. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollarga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.

2. Mirziyoyev Sh. M. Erkin va farvon, demokratik, O'zbekiston davlati davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. - 56 b.

3. Mirziyoyev Sh. M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligi garovi. – T.: O'zbekiston, 2017. - 48 b

4. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz T.: O'zbekiston, 2017. – 488 b.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yisca harakatlar strategiyasi to'g'risida/ gi Farmoni.

12. Postanovlenie Prezidenta Respubliki Uzbekistan ot 03.06.2017g. "O merax po dalg'neyshemu razvitiyu fizicheskoy kulg'turq i massovogo sporta".

13. Ukaz Prezidenta Respubliki Uzbekistan ot 08.10.2019g. "Kontseptsiya razvitiya sistemq vqsshego obrazovaniya Respubliki Uzbekistan do 2030 goda".

14. Postanovlenie Prezidenta Respubliki Uzbekistan ot 17.06.2019g. "O merax po korennomu sovershenstvovaniyu sistemq podgotovki vostrebovannqx kvalifitsirovannqx kadrov i razvitiyu nauchnogo potentsiala v Natsionalg'nom Universitete Uzbekistana imeni Mirzo Ulugbeka v 2019-2023 godax".

15. Yunusov T.T. «Tvoe zdorovg'e – v tvoix rukax» Metodicheskoe posobie po spetsialg'nqm testam «Alpomqsh» i «Barchinoy» opredelyayu'im uroveng' fizicheskoy podgotovlennosti i zdorovg'ya naseleniya Uzbekistana. Tashkent 2002 – 54s.

16. Erdonov O.L. Ozdorovitelg'naya fizicheskaya kulg'tura v sisteme obrazovatelg'nogo protsessa po fizicheskому vospitaniyu studentov. Uchebnoe posobie. T.: 2012.

17. T.T Yunusov, Y.M. Yunusova, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha uslubiy qo'llanma . T.: 2004.

18. Yusupov K.T Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. ilmiy uslubiy – amaliy qo'llanma. T-2005

19. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005

20. Ayrapetg'yants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma, T. : 2006.

21. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008

22. Matuxno E.V. Professionalg'no – prikladnaya fizicheskaya podgotovka. Uchebnoe

posobie. K.: 2013.

23. Raximkulov K.D. Milliy haraqatli o'yinlar. O'quv ko'llanma. T.: 2012.

24. Pulatov A.A., Ashurkova S.F. Sportivnqe i podvijnqe igrq (voleybol). Uchebnoe posobie. T.:2018.

### **Axborot manbaalari**

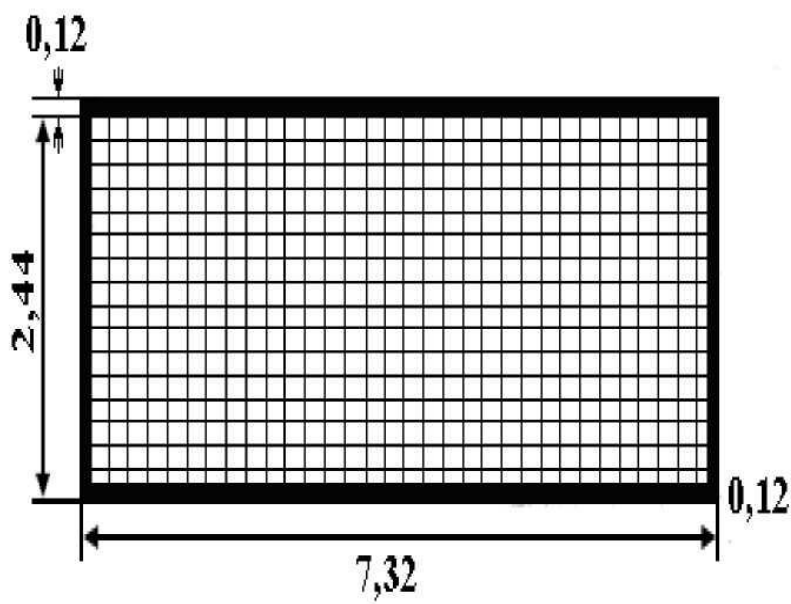
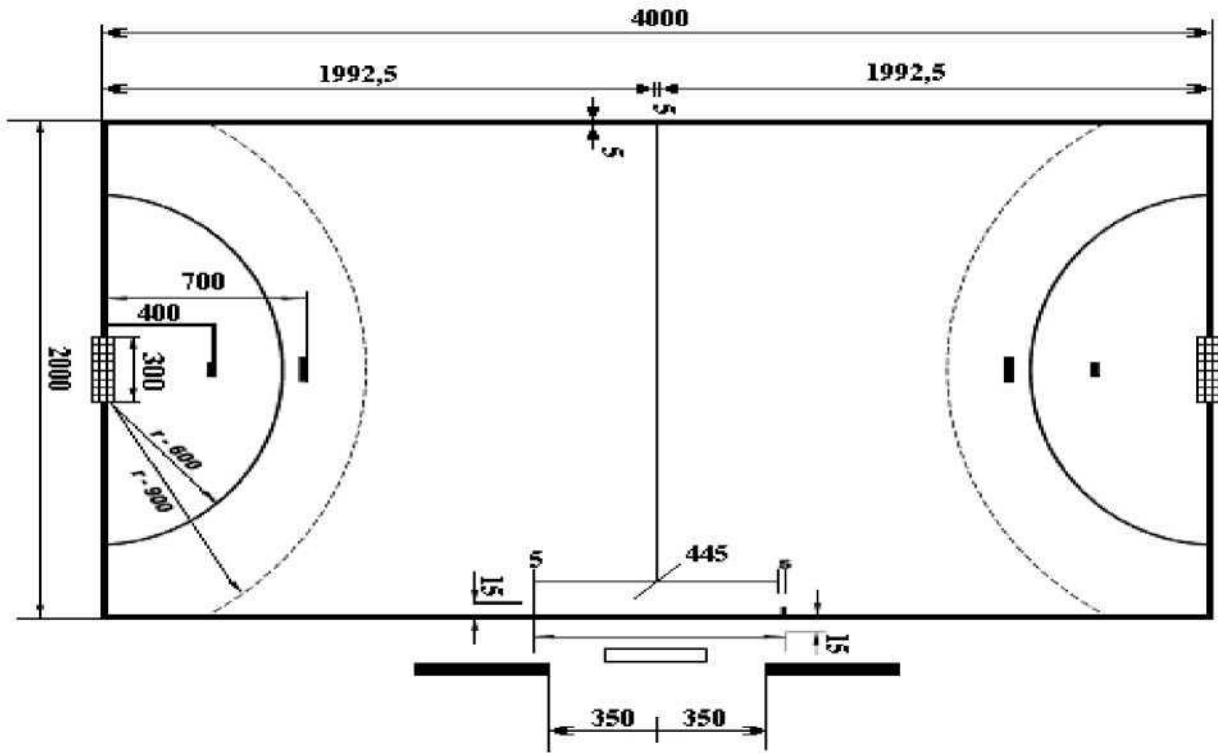
1. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) – Obrazovatelg'nqy portal Respubliki Uzbekistan
2. [www.nuu.uz](http://www.nuu.uz) – Ofitsialg'nqy sayt Natsionalg'nogo Universiteta Uzbekistana.

**VIII.** Namangan davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan

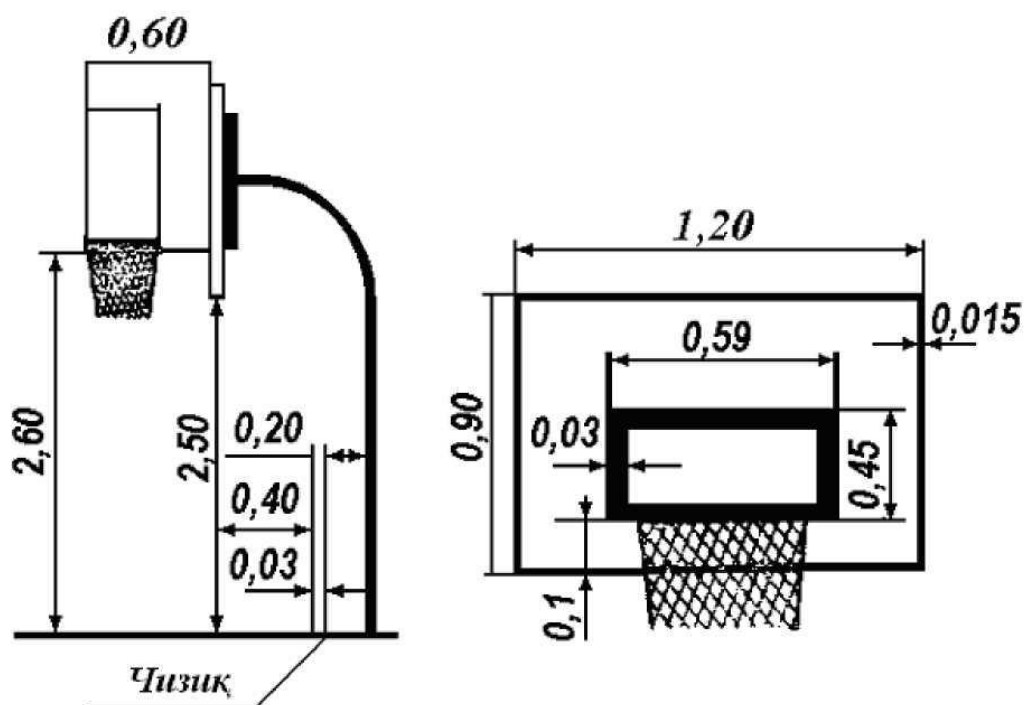
### **IX. Modul uchun ma'sullar:**

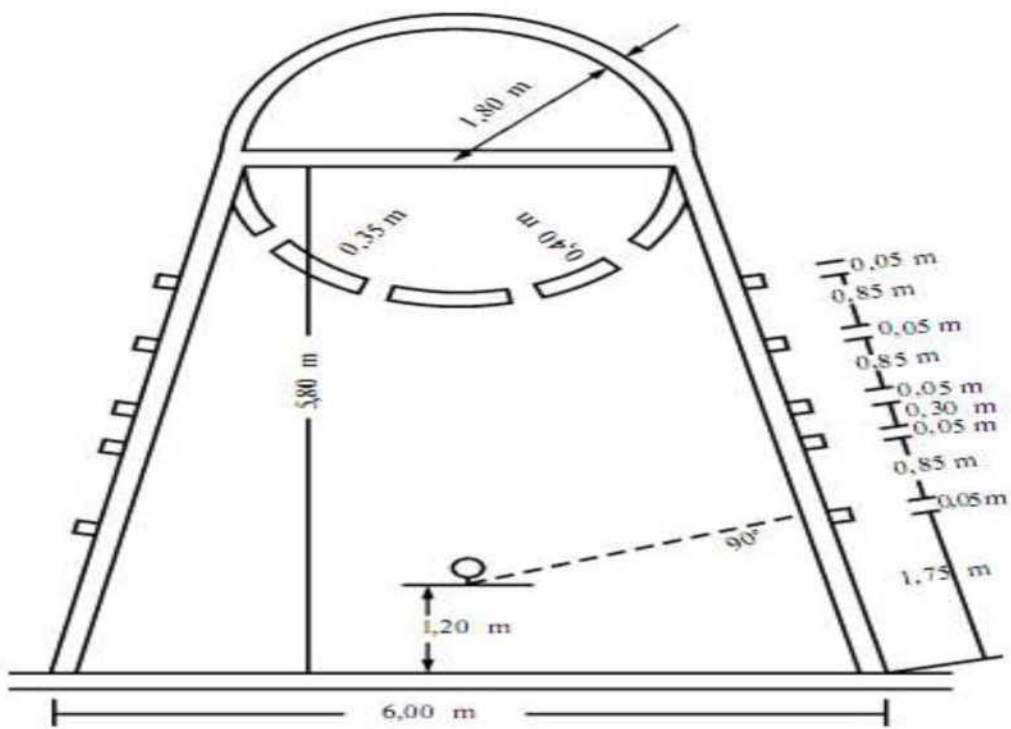
|                     |   |
|---------------------|---|
| Dastur mualliflari: | <b>O. Mavlanova</b>   |
| E-mail:             | <b>OBIDA @mail.ru</b>   |
| Telefon raqami:     | <b>99 0220092</b>   |
| Tashkilot:          | <b>Namangan davlat universiteti Fakul'tetlararo jismoniy madaniyat kafedrasi.</b> |



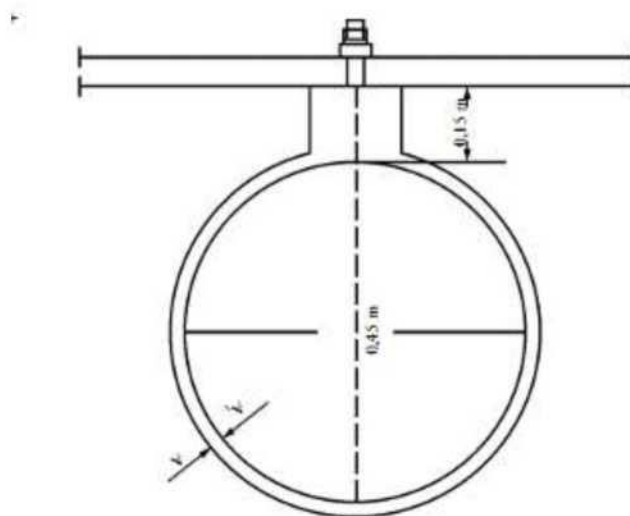


## Basketbol shchit o'lchami



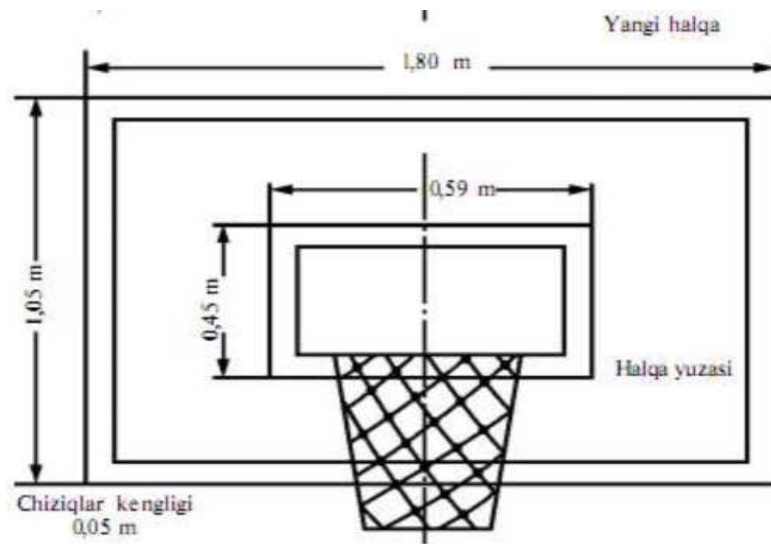


88- e rasm. Jarima to'pini tashlash zonasi  
(hamma chiziqlarning kengligi 0,05 m).

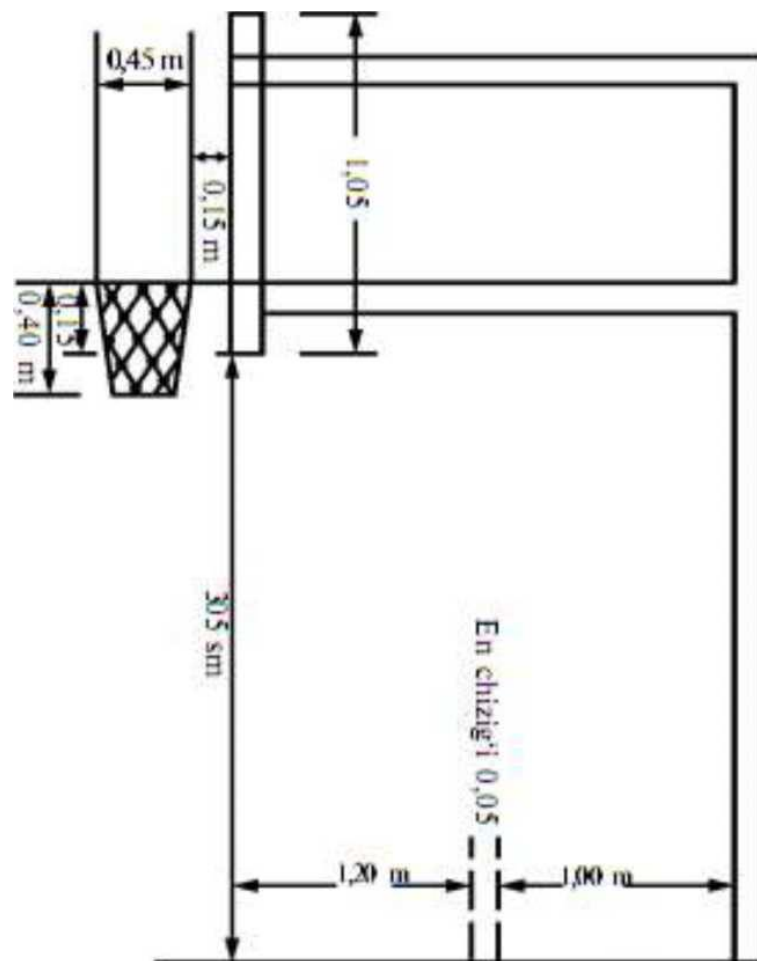


88- f rasm. Halqa  
(A—A<sup>2</sup> oraliq'i kamida 0,017 m ko'pi bilan 0,020 m).

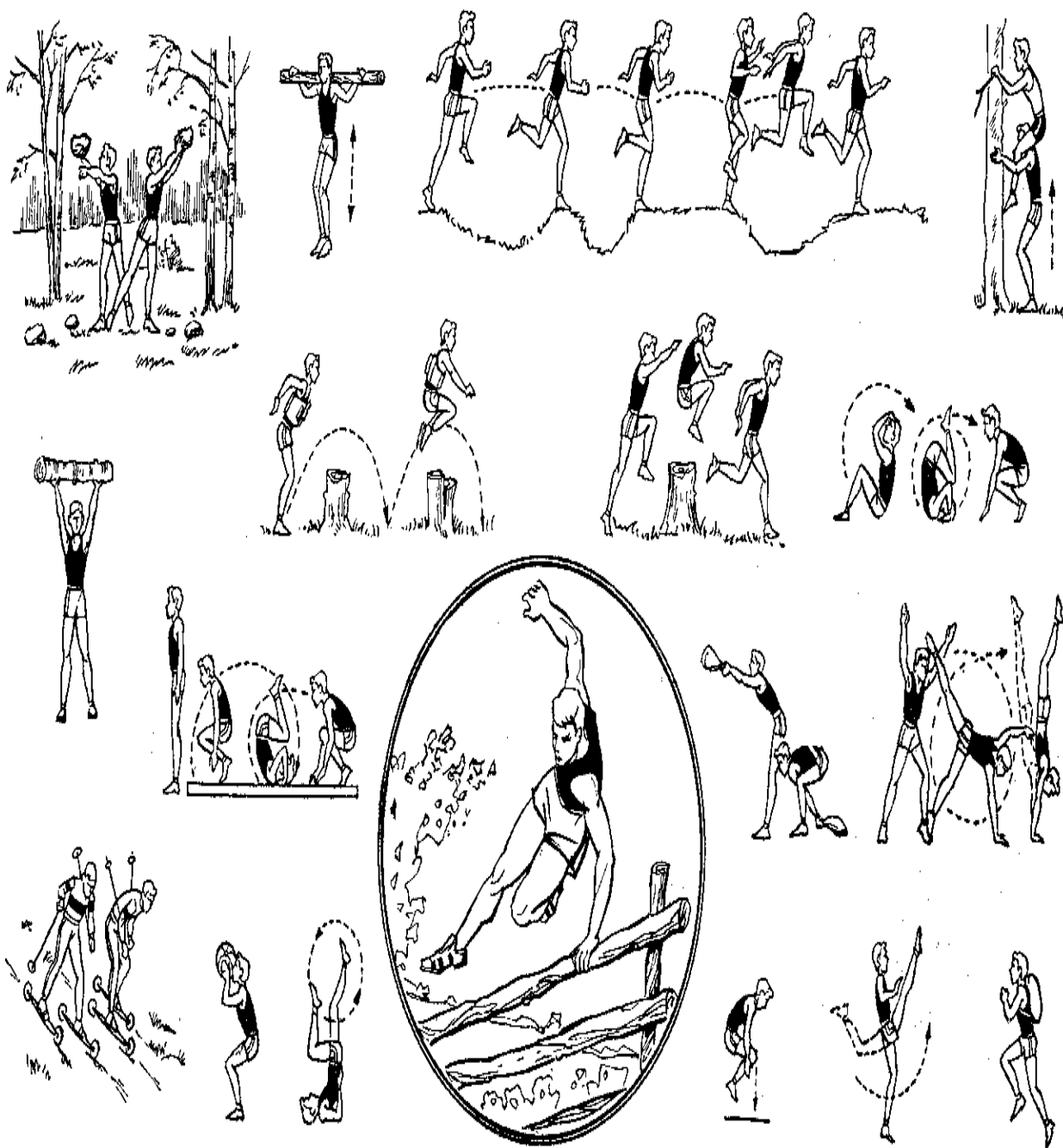




88- d rasm. Halqa.



JOYLARDA BAJARILADIGAN MASHQLAR



# Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar



## TEST SAVOLARI

**1. Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?**

A)7,32 B)7,42 S)6,42. D)5,23

**2. Sakrash necha turdan iborat**

**A) uzunlikka, balandlikka**

**B) uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarchop bilan sakrash.**

**S)turgan joyda uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash D)to g ri javob berilmagan.**

**3. Granata ruchkasining diametrini aniqlang.**

A)5 sm B) 3 sm S)4 sm D)2 sm

**4. Qo'l to'pi o'yinida qiz bolalar uchun to'p og'irligini aniqlang.**

A)325-330gr B)225-236gr S)325-400gr D)325-359gr

**5. Voleybol erkaklar uchun to'rning balandligi necha metr bo'ladi?**

A)2 m 43 sm B)2 m 38 sm S)2 m 40 sm D)2 m 50 sm

**6.O'g'il bolalar uchun yadroning ogirligini aniqlang.**

A) 8,257 kg B) 7,257 kg S) 6,257 kg D)5,257 kg

**7.Saf nechta usulga bo'linadi.**

A)Saf usullari ,saflanish va qayta saflanishlar B)Joydan-joyga kochish usullari S)Orani ochish va yaqinlashtirish D)Hamma javob to g ri

**8. Granataning umumiy uzunligi qanchaga teng.**

A) 24 sm B)27 sm S)26 sm D)25 sm

**9. Uzoq masofalarga yugurishga qaysi masofa kiradi.**

A) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 25 km. B) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 25 km, 30 km,

S) 20 km 30km.40km D)15 km, 25 km, 50 km.

**10. Estafetali yugurishga qaysi masofalar kiradi.**

A) 4x60, 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m. B)4x500 m, 3x800 m, 4x800 m, 5x1000 m, 4x1500 m, 10x1000 m.

S)Shahar boylab istalgan variantda. D)Maydon bo 'ylab istalgan variantda.

**11. Basketbol o'yinida har bir taymda necha marta tanaffus olish mumkin.**

A)1 marta B) 2 marta S)4mar ta D)3 marta

**12.Sportning voleybol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni belgilang.**

A) maydoni 9x18m, to r balandligi 2m41sm, to r uzunligi 9, m

B) maydoni 9x18m, to r balandligi 2m40sm, to r uzunligi10 m

C) S) maydoni 9x18m, to r balandligi 2m43sm,to r uzunligi9,5m

D) D) maydoni 9x18m, to r balandligi 2m45sm, to r uzunligi11m

**13. Qo'l to'pi jamoasida nechta o'yinchi bo'ladi.**

A)12 B)10 S)8 D)7

**14. Nazariy tayyorgarlik vazifalari nimalardan iborat.**

A)Axloq tarbiyasi. B)Sport nazariyasi va metodikasi sohasida bilim olish.

S)Sport gigienasi o'z-o 'zini nazorat, vrach nazorati masalalarini o rganish. D)Yuqoridagilarning barchasi to g ri.

**15.Sport musobaqalari o'tkaziladigan gimnastika turlariga qaysilar kiradi?**

A)Badiiy gimnastika, akrobatika, sport gimnastikasi B)Saf mashqlari, erkin mashqlar, amaliy mashqlar;

S)Akrobatika, sport gimnastikasi, sakrash, osilish, davolash gimnastikasi;

D)Snaryadlarda bajariladigan mashqlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, akrobatika.

**16. Quyidagilardan qaysisi saf mashqlariga kiradi?**

A) qatorga turish, ko'p qator hosil qilish.

B) saflanish, yonma-yon va ketma-ket saflanish

S)saflanish, saflanish va qayta saflanish, joydan-joyga ko'chish, orani ochish va yaqinlashtirish D)safda yurish.

**17. Voleybolda to'siq qo'yishda qaysi zona o'yinchilari ishtirokida amalga oshiriladi?**

A)4, 3, 5 B) 4, 3, 2 S)5, 6, 1 D)9, 3, 2

**18.Sakrash necha turga bo'linadi**

A)1 B)2 S) 3 D) 4

**19. Uloqtirish turining aylanib uloqtirish xilini ko'rsating.**

A) Disk,nayza B) yadro,disk S) yadro,disk,bosqon D)Disk,bosqon

**20. Olimpiya sport turlariga kimlar rahbarlik qiladi?**

A)Federatsiyalar B)Uyushmalar S)Asosiatsiyalar D)Hamma javob to'g'ri

**21. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan vazifalarga qaysilar kiradi?**

A) to'g'ri qomatni shakllantirish, harakat funksiyasini takomillashtirish, to'g'ri nafas olishni o'rgatish

B) jismoniy fazilatlarini tarbiyalash, muskul guruhlarini taranglashtirish va bo'shashtirish.

C) jismoniy mashqlar to'g'risida bilimlar berish.

D) o'quvchilarga jismoniy mashqlar gigiyenasi to'g'risida mashqlar berish.

**22. Birinchi Olimpiyada o'yinlari qaysi mamlakatda o'tkazilgan?**

A)Fransiya B)Gresiya S) Angliya D) Germaniya

**23. Gimnastikadagi maxsus atamalar (so'zlar. deb nimaga aytiladi)?**

A) mashqlar, umumiy tushunchalar, qisqacha ifoda etadigan so'zlarga aytiladi.

B) shartli qisqartmalarga aytiladi.

S)leksikaning maxsus bo'limiga aytiladi.

D)harakatni ifodalovchi belgilarga aytiladi.

**24. Basketbol to'pining qiz bolalar uchun og'irligini aniqlang.**

A)600-650 gr B)580-605 gr S)590-620 gr D)567-600 gr

**25. Zamonaviy olimpiyada uyinlarining asoschisi Kim?**

A)D Vikalas B)Per de Kuberten S)Nils Buk S)Jan Lero

**26.O'zbekistonlik Olimpiadachilari 28 -Olimpiada o'yinlarida umumjamoa hisobida nechanchi o'rin egalladi?**

A)6. B)47. S) 46. D) 34

**27.Olimpiya o'yinidagi besh halka nimani anglatadi?**

A)Qit'alarni. B)Davrlarni. S)Shaxarlarni. D)Ishtirokchilarni.

**26. Kurash bo'yicha 1-chi jahon chempionati qachon va qaerda o'tkazildi?**

A)1997 yil Samarkandda. B)1998 yil Angliyada. S)1999 yil Toshkentda. D)2000 yil Polshada.

**27. Gimnastikaning qaysi turlari mavjud.**

A)sog'lomlashtiruvchi turlari B) sport turlari S) amaliy turlari D) hamma javoblar to'g'ri

**28. Gimnastika sport turida ishlatiladigan terminlarga qaysi talablar qo'yiladi.**

A)tushunarlilik B) aniqlik S)qisqalik D)hamma javob to'g'ri