

**GIMNASTIKA. NAZARIY. SPORT VA SALOMATLIK. AMALIY. SAF MASHQLARI, GIMNASTIK O'RINDIQ USTIDA BIR OYOQDA TURIB QO'LLARNI YONGA UZATIB MUVOZANATNI SAQLASH.**

***Bakiyev Ravshan Baxtiyorovich***

*Toshkent viloyati Quyi Chirchiq tumani 1-umumiy o'rta ta'lim maktabi  
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** ushbu dars ishlanmada 2-sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya fanidan **“Gimnastika. Nazariy. Sport va salomatlik. Amaliy. Saf mashqlari, gimnastik o'rindiq ustida bir oyoqda turib qo'llarni yonga uzatib muvozanatni saqlash”** mavzusini o'qitish texnologiyasi ko'rsatib berilgan.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, saf mashqlari, sport va salomatlik, akrobatika....

**Mavzu: Gimnastika.**

- a) Saf mashqlari (saf bilan harakatlanib yurish);
- b) To'ldirma to'plar bilan mashq bajarish;
- v) Arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish (arqonni ushlash, tortilish, oyoqlar holati); d) Arqonga uch harakatda tirmashib chiqishni o'rgatish;

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

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

**Dars jihozi:** Sekundamer, xushtak va arqon.

**O'tish joyi:** Sport zal.

**Dars shiori:** Salomatlik - tuman boylik.

**Tashkiliy qism:** Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, o'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish

**Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish**

Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish.

Ilon izi bo'lib yurish, Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.

Bunda o'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish. O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.

1. D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni oldinga egamiz

2. Boshni orqaga egamiz

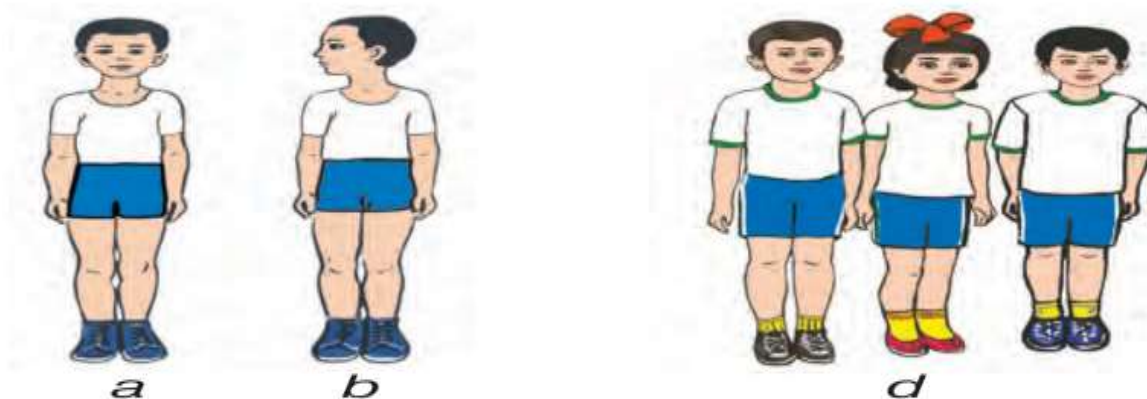
3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.

### **Yangi mavzu bayoni:**

#### **“Sog'lom bo'lamiz” didaktik o'yini.**

Har qanday mashg'ulot, dars saflanish mashqlaridan boshlanadi. Saf mashqlari o'quvchilarning qomatini shakllantirishga, diqqatini jalb etishga, intizomli bo'lishiga yordam beradi. Ular o'qituvchining buyrug'iga qarab bajariladi

(28-rasm).




*28-rasm.*

1. «Bir qator bo'lib saflan!» buyrug'iga asosan o'quvchilar chiziq bo'ylab safga turadilar (28-rasm, a).

2. «Tekislan!» deyilishi bilan oyoqlarni bir tekislikka qo'yib, bosh o'ng tomonga buriladi (28-rasm, b).

3. «Rostlan!» buyrug'i bo'yicha o'quvchilar safda tik turish holatini oladilar (28-rasm, d).

4. «Erkin!» buyrug'i berilgach, o'quvchilar o'z joylarida erkin turadilar, ya'ni bir oyoqlari tizzadan ozgina bukilgan holatda bo'ladi. Saflanishlar jismoniy tarbiya o'qituvchisining ko'rsatmasi bo'yicha sport maydonchasi yoki sport zalining turli chiziqlarida bajariladi (29-rasm).

	D.H. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Boshni oldinga egamiz 2.Boshni orqaga egamiz 3. Boshni chapga egamiz. 4. Boshni o'ngga egamiz.	4-6 marta	Boshni to'liq egishga eotibor berish.
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yelkada. 1-2 qo'llarni oldinga aylantiramiz. 3-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz.	4-6 marta	Qo'llarni to'liq aylantirishga eotibor berish.
	D.h. qo'llar oldinga oyoqlar yelka kengligida 1-4 qo'llarni qaychisimon holatida harakatlantiramiz	2-4 marta	Gavdani tik tutgan holda qo'llarni bir tekisda tezroq aylantirish
	D.h. oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida. 1-chap tomonga egilamiz. 2. O'ng tomonga egilamiz.	4-6 marta	Tizza bukilmagan holda to'g'ri egilishga eotibor berish
	D.h. qo'l belda, oyoqlar yelka kengligida Oldinga egilamiz 2.Orqaga egilamiz 3CHap tomonga egilamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llar cho'zib, to'g'ri egilishga eotibor berish.
	D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 chap qo'lni yuqoriga siltaymiz. 3-4 o'ng qo'lni yuqoriga siltaymiz	4-6 marta	Gavdani tik tutib, qo'llarni yuqoriga uzaytirishni tekshirish.
	D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq Qo'lni chap oyoqqa tekkizamiz O'ng oyoqqa tekkizamiz	4-6 marta	Oyoqlar tizzadan bukilmay, qo'llarni oyoqlarga tekkizishni kuzatib borish, to'liq egilishga eotibor berish.
O'quvilarini bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.			
Asosiy qism: 25-28 daqiq	<u>Gimnastika.</u> a) Saf mashqlari (saf bilan harakatlanib yurish); b) To'ldirma to'plar bilan mashq bajarish; v) Arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish (arqonni ushlab, tortilish, oyoqlar holati); d) Arqonga uch harakatda tirmashib chiqishni o'rgatish;	1-3 marta 1-3 marta	
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-5 daqiq	Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish

**Mavzuni mustahkamlash:**

“**Xotira mashqi**” usuli. Bunda o‘quvchilarga mavzu yuzasidan savollar beriladi.

Savollar: Sport zali, sport maydonchasining qanday tomonlarini bilasiz?

2. Nima uchun deyarli hamma darslar va mashg‘ulotlar saflanishdan boshlanadi?

3. Qanday saf mashqlarini bilasiz?

4. Saf mashqlari jarayonida qanday buyruqlar qo‘llaniladi?



*29-rasm.*

“**Amaliy topshiriqlar**” usuli. Bunda mashqlar amaliy bajariladi.

O‘rtoqlaringiz bilan to‘rtburchak may doncha chizib, o‘rta, diagonal, pastki va yuqori chiziqlarni belgilang.

2. Saf turlari — bir qatorli safga tu-rish va bir qatorga ketma-ket turishni o‘rganib oling.

**Darsda faol ishtirok etgan o‘quvchilar rag‘batlantiriladi.** O‘quvchilar ishtirokiga ko‘ra baholanadi.

**Uyga vazifa** mashqlarni bajarib kelish.