



_____ *hokimligi*
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ *maktabgacha va*
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
_____ *ning*

20__-20__-o'quv yili uchun
“BASKETBOL” nomli

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>Nº</i>	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							

15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Basketbol” to‘garagining
ISH REJASI

T\r	Mavzular	Soat	Izoh
1	Basketbol: To‘pni pol (yer)ga urib olib yurib to‘p bilan ikki qadam tashlab toxlash texnik usullarini bajarish. To‘pni sherigiga uzatish va qabul qilish mashqlarini bajarish	1	
2	Basketbol: Harakatda to‘pni sherigiga aniq uzatish va qabul qilish.	1	
3	Basketbol: To‘pni o‘ng va chap qo‘llarda almashtirib olib yurish.	1	
4	Basketbol: Jarima chizig‘idan ikki qo‘llab pastdan savatga tashlash. Mini- basketbol o‘yini.	1	
5	Basketbol: Basketbol o‘vin qoidasi; To‘pni joyda turib sakrtish mashqlari; To‘pni yerga urib olib yurish, to‘xtash texnik usullarini bajarish; To‘pni o‘ng va chap qo‘llarda almashtirib olib yurish.	1	
6	Jarmia chizig‘idan to‘pni ikki qo‘lda ko‘krakdan halqaga tashlash; 4 metr masofadan ikki qo‘llab pastdan halqaga-tashlash;	1	
7	Basketbol: To‘p bilan harakatlanib kelib to‘pni halqaga tashlash; Maydon tashqarisidan to‘pni o‘yinga kiritish.	1	
8	Basketbol: To‘pni o‘ng va chap qo‘llarda olib yurish; Jarima chizig‘idan ikki qo‘llab pastdan to‘pni savatga tashlash	1	
9	Basketbol: Joydan turib to‘pni sherigiga ikki qo‘lda ko‘krakdan uzatish; Bir qo‘lda yelkadan uzatish mashq usullarini bajarish; Ikki tomonlama mini-basketbol o‘yini	1	
10	Basketbol: Jarima chizig‘idan to‘pni ikki qo‘lda ko‘krakdan halqaga tashlash.	1	
11	Basketbol: To‘p bilan ikki qadam tashlab sakrab bir qo‘lda yuqoridan halqaga otish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	1	
12	Basketbol: Basketbol: Bir qo‘lda to‘pni yelkadan uzatish. Harakatda to‘pni ikki qo‘lda sherigiga uzatish mashq usullarini bajarish.	1	
13	Basketbol: To‘p bilan ikki qadam tashlab sakrab bir qo‘lda yuqoridan halqaga otish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	1	
14	Basketbol: To‘pni halqaga tashlash texnika usullarini bajarish; Harakatlanib to‘pni pastdan va yuqoridan bir qo‘lda sherigiga oshirish va qabul qilish texnikalarini bajarish; To‘p bilan ikki qadam tashlab sakrab bir, ikki qo‘lda yuqoridan halqaga tashlash;	1	
15	Basketbol. Uchlik bir-biriga to‘pni joylarni almashtirib oshirish mashqlari; Jismoniy sifatlardan epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar; Ikki tomonlama mini-basketbol o‘yini.	1	
16	Basketbol: Maydonda joylashish, to‘psiz harakatlanish usullari bajarishni takomillashtirish. Yuqoridan to‘pni bir oyoqda sakrab olib olish texnikasini bajarish	1	
17	Basketbol: Joylarni almashtirib to‘pni uzatish texnikasini bajarish. To‘pni harakatda yerga urib olib yurish. To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan halqaga tashlash	1	
18	Basketbol: To‘p bilan 2 qadam tashlab to‘xtash va burulish texnika usullarini takomillashtirish. Yelkadan va pastdan bir	1	

	<i>qo'llab uzatish texnika usullarini bajarish</i>		
19	Basketbol: <i>Shitning yon tomonlaridan to'pni halqaga tashlash texnik usullarini bajarish</i>	1	
20	<i>Basketbol o'yinivaqtida xavfsizlik qoidalari; To'pni yerga urib olib yurish mashqlari (o'ng, chap qo'llarda); Harakatlanib kelib to'xtashlar</i>	1	
21	<i>Basketbol To'pni ikki qo'llab yuqoridan halqaga tashlash; Uchlik bir-biriga to'pni joylarni almashtirib oshirish mashqlari</i>	1	
22	<i>Basketbol ismoniy sifatlardan epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar; To'pni halqaga tashlash texnika usullarini bajarish; Harakatlanib kelib to'pni sakrab bir, ikki qo'lda yuqoridan halqaga tashlash; Shitning turli taraflaridan turib va sakrab halqaga to'pni tashlash;</i>	1	
23	Basketbol. <i>Jarima maydonidan ikki qo'lda ko'krakdan va boshdan to'pni joydan turib halqaga tashlashlar; Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini</i>	1	
24	Basketbol: <i>To'pni pol (yer)ga urib olib yurib to'p bilan ikki qadam tashlab toxlash texnik usullarini bajarish. To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish mashqlarini bajarish</i>	1	
25	Basketbol: <i>Harakatda to'pni sherigiga aniq uzatish va qabul qilish.</i>	1	
26	Basketbol: <i>To'pni o'ng va chap qo'llarda almashtirib olib yurish.</i>	1	
27	Basketbol: <i>Jarima chizig'idan ikki qo'llab pastdan savatga tashlash. Mini- basketbol o'yini.</i>	1	
28	Basketbol: <i>Basketbol o'vin qoidasi; To'pni joyda turib sakrtish mashqlari; To'pni yerga urib olib yurish, to'xtash texnik usullarini bajarish; To'pni o'ng va chap qo'llarda almashtirib olib yurish.</i>	1	
29	<i>Jarmia chizig'idan to'pni ikki qo'lda ko'krakdan halqaga tashlash;</i> <i>4 metr masofadan ikki qo'llab pastdan halqaga-tashlash;</i>	1	
30	Basketbol: <i>To'p bilan harakatlanib kelib to'pni halqaga tashlash; Maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish.</i>	1	
31	Basketbol: <i>To'pni o'ng va chap qo'llarda olib yurish;</i> <i>Jarima chizig'idan ikki qo'llab pastdan to'pni savatga tashlash</i>	1	
32	Basketbol: <i>Joydan turib to'pni sherigiga ikki qo'lda ko'krakdan uzatish; Bir qo'lda yelkadan uzatish mashq usullarini bajarish; Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini</i>	1	
33	Basketbol: <i>Jarima chizig'idan to'pni ikki qo'lda ko'krakdan halqaga tashlash.</i>	1	
34	Basketbol: <i>To'p bilan ikki qadam tashlab sakrab bir qo'lda yuqoridan halqaga otish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.</i>	1	
35	Basketbol: <i>Basketbol: Bir qo'lda to'pni yelkadan uzatish. Harakatda to'pni ikki qo'lda sherigiga uzatish mashq usullarini bajarish.</i>	1	
36	Basketbol: <i>To'p bilan ikki qadam tashlab sakrab bir qo'lda yuqoridan halqaga otish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.</i>	1	
37	Basketbol: <i>To'pni halqaga tashlash texnika usullarini bajarish; Harakatlanib to'pni pastdan va yuqoridan bir qo'lda sherigiga oshirish va qabul qilish texnikalarini bajarish; To'p bilan ikki qadam tashlab sakrab bir, ikki qo'lda yuqoridan halqaga tashlash;</i>	1	
38	Basketbol. <i>Uchlik bir-biriga to'pni joylarni almashtirib oshirish mashqlari; Jismoniy sifatlardan epchillik va</i>	1	

	<i>chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar; Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini.</i>		
39	Basketbol: <i>Maydonda joylashish, to'psiz harakatlanish usullari bajarishni takomillashtirish. Yuqoridan to'pni bir oyoqda sakrab olib olish texnikasini bajarish</i>	1	
40	Basketbol: <i>Joylarni almashtirib to'pni uzatish texnikasini bajarish. To'pni harakatda yerga urib olib yurish. To'pni ikki qo'llab yuqoridan halqaga tashlash</i>	1	
41	Basketbol: <i>To'p bilan 2 qadam tashlab to'xtash va burulish texnika usullarini takomillashtirish. Yelkadan va pastdan bir qo'llab uzatish texnika usullarini bajarish</i>	1	
42	Basketbol: <i>Shitning yon tomonlaridan to'pni halqaga tashlash texnik usullarini bajarish</i>	1	
43	<i>Basketbol o'yinivaqtida xavfsizlik qoidalari; To'pni yerga urib olib yurish mashqlari (o'ng, chap qo'llarda); Harakatlanib kelib to'xtashlar</i>	1	
44	<i>Basketbol To'pni ikki qo'llab yuqoridan halqaga tashlash; Uchlik bir-biriga to'pni joylarni almashtirib oshirish mashqlari</i>	1	
45	<i>Basketbol ismoniy sifatlardan epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar; To'pni halqaga tashlash texnika usullarini bajarish; Harakatlanib kelib to'pni sakrab bir, ikki qo'lda yuqoridan halqaga tashlash; Shitning turli taraflaridan turib va sakrab halqaga to'pni tashlash;</i>	1	
46	Basketbol. <i>Jarima maydonidan ikki qo'lda ko'krakdan va boshdan to'pni joydan turib halqaga tashlashlar; Ikki tomonlama mini-basketbol o'yini</i>	1	
47	Basketbol: <i>To'pni pol (yer)ga urib olib yurib to'p bilan ikki qadam tashlab toxlash texnik usullarini bajarish. To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish mashqlarini bajarish</i>	1	
48	Basketbol: <i>Harakatda to'pni sherigiga aniq uzatish va qabul qilish</i>	1	
49	Basketbol: <i>To'pni o'ng va chap qo'llarda almashtirib olib yurish.</i>	1	
50	Basketbol: <i>Jarima chizig'idan ikki qo'llab pastdan savatga tashlash. Mini- basketbol o'yini.</i>	1	
51	Basketbol: <i>Basketbol o'vin qoidasi; To'pni joyda turib sakrtish mashqlari; To'pni yerga urib olib yurish, to'xtash texnik usullarini bajarish; To'pni o'ng va chap qo'llarda almashtirib olib yurish.</i>	1	

To'garak rahbari: _____

SANA: " __ " _____ 20__ -YIL. SINIF: _____. TO'GARAK RAHBARI: _____

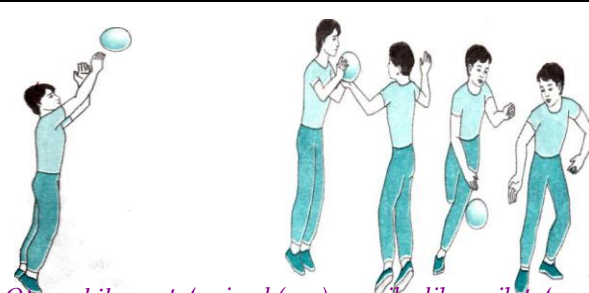
Darsning mavzusi: Basketbol: To'pni pol (yer)ga urib olib yurib to'p bilan ikki qadam tashlab toxlash texnik usullarini bajarish. To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish mashqlarini bajarish.

Darsning maqsadi: O'quvchilarga Basketbol o'yini haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog'ligini mustahkamlash,

Darsning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Darsning jixoz: Xushtak, sekundamer, Basketbol to'pi va maydoni

Qismlar	Darsning borishi	Miqdori	Tashkiliy metodik ko'rsatma
Darsning tayyorgarlik qisimi	<p>O'quvchlarni bir qatorga saflab salomlashish, sport formasini ko'zdan kechirish navbatchi o'qituvchidan davomatni aniqlash, yangi dars mavzusini tushuntirish.</p> <p>O'quvchilarga saf va burulish mashqlarini bajartirish, maydon bo'ylab yurish va yugurish. Yugurishdan so'ng maydonga 4 qator bo'lib qo'llarni yozganda bir birlariga tegmas holda joylashtirib, dars mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajartirish</p>	12 – 10 daqiqa	<p>O'quvchlarni bir qatorga bo'y - bo'yi bilan joylashtirishda, davomatni aniqlashda, maydon bo'ylab yurish va yugurishda, dars mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajartirishda, o'quvchilarga ko'rsatma berish va tashkiliy metodik yordam berish</p>
	<p>1 - mashq D.h. Qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda boshni o'nga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda boshni chapga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	1 daqiqa	<p>Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p>2 - mashq D.h. Qo'llar ushi yelkada oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda qo'llarni oldinga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda qo'llarni orqaga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	1 daqiqa	<p>Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p>3 - mashq D.h. Qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarib bosh orqasidan o'tkazib chapga egilamiz, 3, 4 deganda chap qo'lni yuqoriga ko'tarib bosh orqasidan o'tkazib o'ngga egilamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	1 daqiqa	<p>Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p>4 - mashq D.h. Qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda belni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda belni o'ngga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	1 daqiqa	<p>Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p>5 - mashq. D.h. Oyoqlarni yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida, kaftlarni zanjir qilib ushlangan, qo'llar tirsaklardan bukilgan. 1 - 2 deganda chapga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, 3 - 4 deganda o'ngga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	1 daqiqa	<p>Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.</p>
	<p>6 - mashq D.h. Qo'llar oldinga chozilgan oyoqlar yelka kengligida qo'llarni qaychisimon qilib tez harakatlantiramiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	1 daqiqa	<p>Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.</p>

	<p>7 - mashq D.h. Qo'llar tizzada, oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda tizzalarni ichkari tomonga aylantiramiz 3, 4 deganda tizzalarni tashqari tomonga aylantiramiz Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.</p>	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p>8 - mashq D.h. Qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligidan kengroq qilib turamiz 1 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni chap oyoq yuziga tekkizamiz 2 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni yerga tekkizamiz 3 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni o'ng oyoq yuziga tekkizamiz 4 deganda qo'llar belda qo'yib orqaga egilamiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz</p>	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
Darsning asosiy qismi.	<p>Basketbol: To'pni pol (yer)ga urib olib yurib to'p bilan ikki qadam tashlab toxlash texnik usullarini bajarish. To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish mashqlarini bajarish.</p> <ol style="list-style-type: none"> O'quvchilarni bir qatorga saflab teng ikki gruxga bo'lish. Mavzu asjsida 7-8 marta bajartirish va tushunurish. O'quvchilarni ikki gruxga bo'lib Gandbol o'ynatish. 	30 daqiqa	 <p>O'quvchilarga to'pni pol (yer)ga urib olib yurib to'p bilan ikki qadam tashlab toxlash texnik usullarini bajarish. To'pni sherigiga uzatish va qabul qilish mashqlarini bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish va Basketbol o'yinida hakamlik qilish.</p>
Darsning tyakuniy qismi	<p>Yengil va nafas olish mashqlardan 3 – 4 ta bajartirish.</p> <p>1. mashq. D.H qo'llar yonda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar oldinga cho'zamiz, 2 deganda qo'llar yuqoriga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar yonga cho'zamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz.</p>	5 daqiqa.	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p>2. mashq. D.H qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 2 deganda o'tirib qo'llarni oldinga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz.</p>		Mashqni bajarishda tizzalar bukmasligini tushuntirish to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p>3. mashq. D.H qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni o'ngga aylantiramiz,</p>		Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p>O'quvchilarni bir qatorga saflab darsda davomida olgan baholarini e'lon qilish. Dars davomida bajarilgan mashxulotlarni yuga vazifa qilib berish, o'quvchilar bilan yanagi darsgacha xayirlashish.</p>		Dars davomida aktif ishtirok etgan o'quvchilarni rag'batlantirish. Sport formasi yo'q, darsda qoniqarsiz ishyirok etgan o'quvchilarga ogohlantirish berish va qayta takrorlanmaslikni tushuntirish

SANA: " _ " _____ 20_ -YIL. SINF: _____. TO'GARAK RAHBARI: _____


Darsning mavzusi: **Basketbol:** Harakatda to'pni sherigiga aniq uzatish va qabul qilish.

Darsning maqsadi: O'quvchilarga Basketbol o'yini haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog'ligini mustahkamlash,

Darsning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Darsning jixozi: Xushtak, sekundamer, Basketbol to'pi va maydoni

Qismlar	Darsning borishi	Miqdori	Tashkiliy metodik ko'rsatma
Darsning tayyorgarlik qisimi	O'quvchilarni bir qatorga saflab salomlashish, sport formasini ko'zdan kechirish navbatchi o'qituvchidan davomatni aniqlash, yangi dars mavzusini tushuntirish. O'quvchilarga saf va burulish mashqlarni bajaritirish, maydon bo'ylab yurish va yugurish. Yugurishdan so'ng maydonga 4 qator bo'lib qo'llarni yozganda bir birlariga tegmas holda joylashtirib, dars mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajaritirish	12 – 10 daqiqa	O'quvchilarni bir qatorga bo'y - bo'yi bilan joylashtirishda, davomatni aniqlashda, maydon bo'ylab yurish va yugurishda, dars mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajaritirishda, o'quvchilarga ko'rsatma berish va tashkiliy metodik yordam berish
	1 - mashq D.h. Qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda boshni o'nga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda boshni chapga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	2 - mashq D.h. Qo'llar ushi yelkada oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda qo'llarni oldinga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda qo'llarni orqaga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	3 - mashq D.h. Qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarib bosh orqasidan o'tkazib chapga egilamiz, 3, 4 deganda chap qo'lni yuqoriga ko'tarib bosh orqasidan o'tkazib o'ngga egilamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	4 - mashq D.h. Qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda belni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda belni o'ngga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	5 - mashq D.h. Oyoqlarni yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida, kaftlarni zanjir qilib ushlangan, qo'llar tirsaklardan bukilgan. 1 - 2 deganda chapga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, 3 - 4 deganda o'ngga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	6 - mashq D.h. Qo'llar oldinga chozilgan oyoqlar yelka kengligida qo'llarni qaychisimon qilib tez harakatlantiramiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	7 - mashq D.h. Qo'llar tizzada, oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda tizzalarni ichkari tomonga aylantiramiz, 3, 4 deganda tizzalarni tashqari tomonga aylantiramiz Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.

	<p>8 - mashq D.h. Qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligidan kengroq qilib turamiz 1 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni chap oyoq yuziga tekkizamiz 2 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni yerga tekkizamiz 3 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni o'ng oyoq yuziga tekkizamiz 4 deganda qo'llar belda qo'yib orqaga egilamiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz</p>	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
Darsning asosiy qisimi.	<p>Basketbol: Harakatda to'pni sherigiga aniq uzatish va qabul qilish.</p> <ol style="list-style-type: none"> O'quvchilarni bir qatorga saflab teng ikki gruxga bo'lish. Mavzu asjsida 7-8 marta bajartirish va tushunurish. O'quvchilarni ikki gruxga bo'lib Basketbol o'ynatish. 	30 daqiqa	 <p>O'quvchilarga Harakatda to'pni sherigiga aniq uzatish va qabul qilishda o'quvchilarga metodik yordam berish va Basketbol o'yinida hakamlilik qilish.</p>
Darsning yakuniy qisimi	<p>Yengil va nafas olish mashqlardan 3 – 4 ta bajartirish.</p> <ol style="list-style-type: none"> mashq. D.H qo'llar yonda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar oldinga cho'zamiz, 2 deganda qo'llar yuqoriga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar yonga cho'zamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz. 	5 daqiqa.	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<ol style="list-style-type: none"> mashq. D.H qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 2 deganda o'tirib qo'llarni oldinga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz. 		Mashqni bajarishda tizzalar bukulmasligini tushuntirish to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<ol style="list-style-type: none"> mashq. D.H qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni o'ngga aylantiramiz, 		Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p>O'quvchilarni bir qatorga saflab darsda davomida olgan baholarini e'lon qilish. Dars davomida bajarilgan mashxulotlarni yuga vazifa qilib berish, o'quvchilar bilan yanagi darsgacha xayirlashish.</p>		Dars davomida aktif ishtirok etgan o'quvchilarni rag'batlantirish. Sport formasi yo'q, darsda qoniqarsiz ishyirok etgan o'quvchilarga ogohlantirish berish va qayta takrorlanmaslikni tushuntirish

SANA: “__” _____ 20__-YIL. SINFI: _____. TO‘GARAK RAHBARI: _____


Darsning mavzusi: **Basketbol:** To‘pni o‘ng va chap qo‘llarda almashtirib olib yurish.

Darsning maqsadi: O‘quvchilarga Basketbol o‘yini haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog‘ligini mustahkamlash,

Darsning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Darsning jixozi: Xushtak, sekundamer, Basketbol to‘pi va maydoni

<i>Qismlar</i>	<i>Darsning borishi</i>	<i>Miqdori</i>	<i>Tashkiliy metodik ko‘rsatma</i>
<i>Darsning tayyorgarlik qisimi</i>	O‘quvchilarni bir qatorga saflab salomlashish, sport formasini ko‘zdan kechirish navbatchi o‘qituvchidan davomatni aniqlash, yangi dars mavzusini tushuntirish. O‘quvchilarga saf va burulish mashqlarni bajaritirish, maydon bo‘ylab yurish va yugurish. Yugurishdan so‘ng maydonga 4 qator bo‘lib qo‘llarni yozganda bir birlariga tegmas holda joylashtirib, dars mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajaritirish	12 – 10 daqiqa	O‘quvchilarni bir qatorga bo‘y - bo‘yi bilan joylashtirishda, davomatni aniqlashda, maydon bo‘ylab yurish va yugurishda, dars mavzusi asosida 6-8 ta umum rivojlantiruvchi mashqlar bajaritirishda, o‘quvchilarga ko‘rsatma berish va tashkiliy metodik yordam berish
	1 - mashq D.h. Qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda boshni o‘nga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda boshni chapga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	2 - mashq D.h. Qo‘llar ushi yelkada oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda qo‘llarni oldinga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda qo‘llarni orqaga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	3 - mashq D.h. Qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda o‘ng qo‘lni yuqoriga ko‘tarib bosh orqasidan o‘tkazib chapga egilamiz, 3, 4 deganda chap qo‘lni yuqoriga ko‘tarib bosh orqasidan o‘tkazib o‘ngga egilamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	4 - mashq D.h. Qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4, deganda belni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4, deganda belni o‘ngga aylantiramiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	5 - mashq. D.h. Oyoqlarni yelka kengligida, qo‘llar bosh orqasida, kaftlarni zanjir qilib ushlangan, qo‘llar tirsaklardan bukilgan. 1 - 2 deganda chapga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, 3 - 4 deganda o‘ngga oyoqlarni qimirlatmay burulamiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	6 - mashq D.h. Qo‘llar oldinga chozilgan oyoqlar yelka kengligida qo‘llarni qaychisimon qilib tez harakatlantiramiz, Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.
	7 - mashq D.h. Qo‘llar tizzada, oyoqlar yelka kengligida 1, 2 deganda tizzalarni ichkari tomonga aylantiramiz, 3, 4 deganda tizzalarni tashqari tomonga aylantiramiz Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz.	1 daqiqa	Mashqni to‘g‘ri va aniq qilib bajarishda o‘quvchilarga metodik yordam berish.

	<p>8 - mashq D.h. Qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligidan kengroq qilib turamiz 1 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni chap oyoq yuziga tekkizamiz 2 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni yerga tekkizamiz 3 deganda tizzalarni bukmasdan qo'llarni o'ng oyoq yuziga tekkizamiz 4 deganda qo'llar belda qo'yib orqaga egilamiz. Mashqni 5 - 6 marta takrorlaymiz</p>	1 daqiqa	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
Darsning asosiy qisimi.	<p>Basketbol: To'pni o'ng va chap qo'llarda almashtirib olib yurish.</p> <ol style="list-style-type: none"> O'quvchilarni bir qatorga saflab teng ikki gruxga bo'lish. Mavzu asjsida 7-8 marta bajartirish va tushunurish. O'quvchilarni ikki gruxga bo'lib Basketbol o'ynatish. 	30 daqiqa	 <p>O'quvchilarga To'pni o'ng va chap qo'llarda almashtirib olib yurishda o'quvchilarga metodik yordam berish va Basketbol o'yinida hakamlik qilish.</p>
Darsning yakuniy qisimi	<p>Yengil va nafas olish mashqlardan 3 – 4 ta bajartirish.</p> <ol style="list-style-type: none"> mashq. D.H qo'llar yonda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar oldinga cho'zamiz, 2 deganda qo'llar yuqoriga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar yonga cho'zamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz. 	5 daqiqa.	Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<ol style="list-style-type: none"> mashq. D.H qo'llar belda oyoqlar yelka kengligida 1 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 2 deganda o'tirib qo'llarni oldinga cho'zamiz, 3 deganda qo'llar uchini oyoqlar yuziga tekkizamiz, 4 deganda D. H. ga qaytamiz. 		Mashqni bajarishda tizzalar bukulmasligini tushuntirish to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<ol style="list-style-type: none"> mashq. D.H qo'llar kaftlarni zanjir qilib ushlangan oyoqlar yelka kengligida 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni chapga aylantiramiz, 1, 2, 3, 4 deganda barmoqlarni o'ngga aylantiramiz, 		Mashqni to'g'ri va aniq qilib bajarishda o'quvchilarga metodik yordam berish.
	<p>O'quvchilarni bir qatorga saflab darsda davomida olgan baholarini e'lon qilish. Dars davomida bajarilgan mashxulotlarni yuga vazifa qilib berish, o'quvchilar bilan yanagi darsgacha xayirlashish.</p>		Dars davomida aktif ishtirok etgan o'quvchilarni rag'batlantirish. Sport formasi yo'q, darsda qoniqarsiz ishyirok etgan o'quvchilarga ogohlantirish berish va qayta takrorlanmaslikni tushuntirish

*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

*Hujjat **Word** variantda beriladi.*

Zokirjon Admin bilan

*90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz,
shu nomerdagi telegram orqali bog‘lanishingiz
yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz
so‘raladi.*

*Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob
beriladi*

*51 soatli “Basketbol” to‘garakni to‘liq holda
olish uchun telegramdan yozing.*



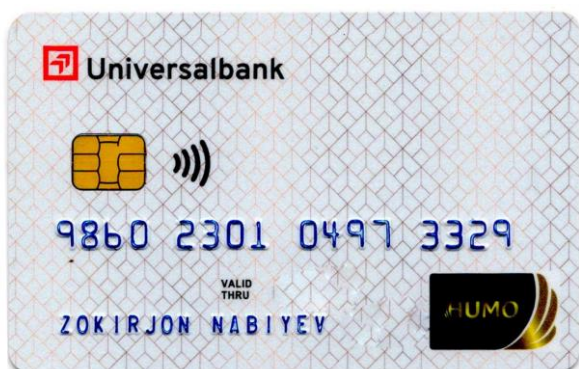
Narxi: 20 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To‘lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyev** Zokirjon**



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To‘liq holda olganingizdan so‘ng:

Faqat o‘zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng
yaqin insoningizga ham.

Internet orqali v**eb**-saytlarga
joylamang.

Kanal va grupp**al**arga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.