

Jismoniy tarbiya

Ish daftari

2



novda

UO'K 796(076.5)

KBK 75.1ya72

U 69

M.Sh.Urunbayeva

Jismoniy tarbiya. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 2-sinfi uchun daftar / M.Sh. Urunbayeva, D.V. Sigachyova. – Toshkent: "Novda Edutainment" nashriyoti, 2023. – 48 b.

Taqrizchilar:

Y.V.Komissarova – PMTIDUM jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport ustasi;

V.P.Xaliullina – Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi 288-umumiy o'rta ta'lim maktabining oliy toifali jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

Shartli belgilar:



**Savollarga
javob bering**



**Og'zaki
topshiriq**



**Kattalar bilan
bajaring**



**O'zingizni
sinang**



**Kuzatuvchi
kunaligi**



**Yozma
topshiriq**



**Mashqlarni
bajaring**



**Ijodiy
topshiriq**

ISBN 978-9943-07-812-3

© M.Sh.Urunbayeva

© "Novda Edutainment", 2023

Qadrli o'quvchi!

Qo'lingizda "Jismoniy tarbiya" fanidan ish daftari. Bu daftar 2-sinf o'quvchilari tomonidan topshiriqlarni mustaqil va ota-onalar yordamida bajarishlari uchun mo'ljallangan. Ushbu fandan oladigan bilimlaringiz salomatlikni mustahkamlashga, kuchli, epchil va chaqqon bo'lishingizga, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishingizga yordam beradi. O'yin mashg'ulotlari olingan bilimlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Kundalik esa o'z-o'zingizni nazorat qilishni o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya va salomatlik olamiga xush kelibsiz!

Hurmatli ota-onalar!

Farzandlaringizga vazifalarni bajarishda ko'maklashing, loyihalarni amalga oshirishida ishtirok eting. Bolangizni jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlariga qiziqishi, shuningdek, erishgan yutuqlari uchun rag'batlantiring. Birgalikda o'yin o'ynash, toza havoda sayr qilish, jismoniy mashqlar va sport odamni chiniqtiradi, o'zaro ishonchni oshiradi, oilada do'stona va samimiy muhitni saqlab turishga yordam beradi.



Jismoniy tarbiya darsida o'zini tutish qoidalari

- Jismoniy tarbiya darsiga sport kiyimida keling.
- Kiyinish xonasida o'zingizni tartibli tuting, shoshilmang, shovqin solmang. Kiyimlaringizni taxlang va darsga boring.
- Sport maydoniga yoki sport zaliga o'qituvchi rahbarligida, sinf bilan birgalikda kiring.
- Darsda diqqatli bo'ling va har bir harakatni ehtiyotkorlik bilan bajaring.
- Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida mashqlarni o'qituvchining ko'rsatmalari va tushuntirishlari asosida bajaring.
- Vazifalarni bajarishda boshqalarga xalaqit bermang. Masofa saqlang.
- Mashg'ulot davomida sport anjomlari bilan bajariladigan mashqlarda ehtiyot bo'ling.
- Jamoaviy o'yinlar paytida o'rnatilgan qoidalarga qat'iy amal qiling.
- Dars davomida o'zingizni yomon his qilsangiz, darhol o'qituvchiga murojaat qiling. Agar do'stingizning holati yomonlashsa ham, darhol o'qituvchini chaqiring.

O'qing va savollarga javob bering.

Akmal jismoniy tarbiya darsida yaxshi shug'ullandi. Qo'ng'iroq chalinganda u kiyinish xonasiga bordi. U sport kiyimini maktab kiyimiga almashtirib, sport kiyimini qopchaga solib qo'ydi. Akmalning qorni ochdi, shuning uchun u olmani olib, yeyishni boshladi.



1. Akmal qanday xatoga yo'l qo'ydi?

2. Kir qo'llar nimaga olib kelishi mumkin?



O'qing va savollarga javob bering.

Bugun 2-“B” sinfda jadval bo'yicha birinchi dars – jismoniy tarbiya. Shuning uchun Aziz maktabga sport kiyimida borishga qaror qildi. Ko'chada yomg'ir yog'yapti.



1. Aziz to'g'ri ish qildimi?

2. Aziz sport zaliga ho'l poyabzalda kelsa nima bo'ladi?



O'qing va savollarga javob bering.

Aziz bilan Lola jismoniy tarbiya darsidan oldin sinfdoshlariga qaraganda tezroq kiyimini almashtirdi va birinchi bo'lib sport zaliga keldi. O'qituvchi hali zalga kirmagan edi. Bolalar arqon bilan qo'shpoyada uchishni boshladi.



1. Aziz bilan Lola to'g'ri ish qilishdimi?

2. Bolalar qanday qoidani buzishdi?

3. Bunday vaziyatda nima sodir bo'lishi mumkin?



Jismoniy tarbiya nima uchun foydali?

Jismoniy tarbiya qadim davrlardan beri inson salomatligi uchun juda foydali ekani ma'lum. Odamlar yashab qolish uchun kuchli, chaqqon va tezkor bo'lishlari kerak edi.

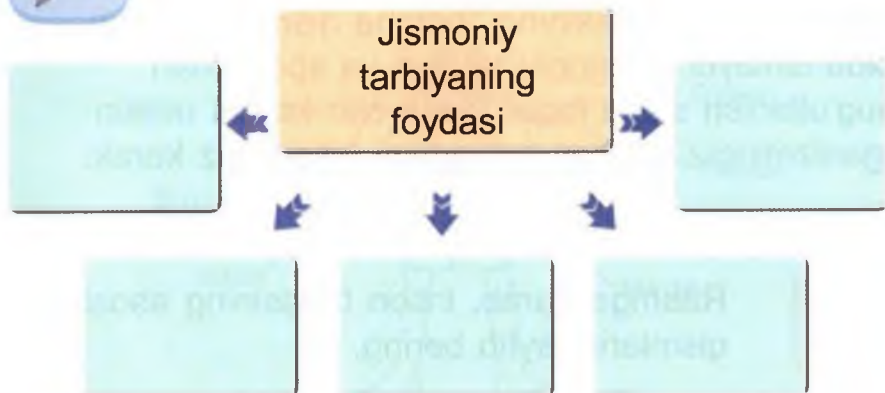
Muntazam badantarbiya qiladigan yoki sport bilan shug'ullanadigan odamlar boshqalarga qaraganda chidamliroq bo'ladi, kamroq charchab, kamroq kasal bo'ladi.

Jismoniy yuklama organizmning to'g'ri o'sishiga va rivojlanishiga yordam beradi. Chiroyli qad-qomat va kuchli mushaklarga ega bo'lish uchun jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish kerak.





Klasterni to'ldiring.



Maqolning ikki qismini to'g'ri moslashtiring.

Chaqqon chora topar,

tog' yurak.

Sog' yurak –

qo'l-oyog'i tez
bo'lsin.

O'g'il bo'lsin, qiz
bo'lsin,

beparvo – bahona.



Jumlani davom ettiring:

Sog'lom inson – bu ...

vab-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com vab-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

90-530-68-66, 91-397-77-37 nomerga telegram orqali bog'lanishingiz yoki nza456, nza445 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.

2-sinf jismoniy tarbiya ish daftari to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.

Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud

- 1. 1-11-Sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari**
- 2. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan to'garak hujjatlari**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari**
- 5. Ustama hujjatlari**
- 6. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar**
- 7. 1-11-Sinflar uchun Ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar)**
- 8. Darsliklarning elektron varianti**
- 9. Maktab ish hujjatlari**
- 10. Direktor ish hujjatlari**
- 11. MMIBDO' ish hujjatlari**
- 12. O'IBDO' ish hujjatlari**
- 13. Psixolog hujjatlari**
- 14. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari**
- 15. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari**
- 16. Besh tashabbus hujjatlari**
- 17. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar**