

# Jismoniy tarbiya

## Ish daftari

4



novda

M.Sh. Urunbayeva  
D.V. Sigachyova

# Jismoniy tarbiya

## 4-sinf

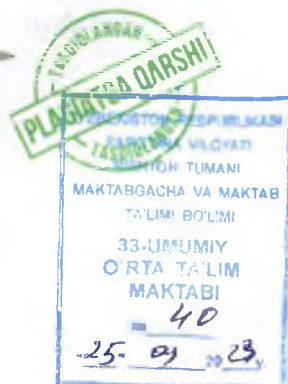
Umumiy o'rtta ta'lim  
maktablari uchun ish daftari

Ta'limni rivojlantirish markazi huzuridagi  
ilmiy-metodik kengash tomonidan tavsiya etilgan



**novda**  
edutainment

Toshkent – 2023



UO'K 796(076.5)  
KBK 75.1ya72  
U 69

**M.Sh. Urunbayeva**

**Jismoniy tarbiya.** Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 4-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**



**Ijodiy  
topshiriq**



**Kuzatuvchi  
kunaligi**



**Yozma  
topshiriq**



**Kattalar bilan  
bajaring**

ISBN 978-9943-07-887-1

© M.Sh. Urunbayeva  
© "Novda Edutainment", 2023



## QADRLI O'QUVCHI!

Qo'lingizda "Jismoniy tarbiya" fanidan ish daftari.

Bu daftar 4-sinf o'quvchilari 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 oshirishda 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.



## INSON TANASINING TUZILISHI

### MIYA

Butun organizmning ishlashi uchun miya javob beradi. Masalan, atrofga qaraganingizda odamlarni va narsalarni ko'rasiz. Siz o'qiydiz, daftarga yozasiz, misol-masalalarni yechasiz. Agar sizdan kecha yoki o'tgan yozda nima qilganingizni so'rashsa, siz uni, albatta, eslaysiz. Bular o'z-o'zidan sodir bo'ladi deb o'ylaysizmi? Yo'q, unday emas. Sizing fikrlaringizni, harakatlaringizni va his-tuyg'ularingizni tananing muhim a'zosi – miya boshqarib turadi.



**Bosh miya** – tananing bosh qo'mondoni. Inson nima ish qilsa, nimani his qilsa, sezsa – buning hammasini insonning boshidagi miya boshqaradi. Miya insonning bosh chanog'i ichida joylashgani uchun himoyalangan. Bosh chanog'i (bosh suyagi) inson tanasidagi eng mustahkam suyakdir.

### O'PKALAR



Endi siz asosiy ichki a'zolarning to'g'ri ishlashi uchun miya javob berishini bilasiz. U bizning nafas olishimizni ham nazorat qilib turadi. Nafas olib, nafas chiqarish o'pkalar yordamida amalga oshiriladi. Har bir odamning ko'ksida ikkita o'pka bor – o'ng va chap o'pka. Tashqaridan qaraganda o'pkalar g'ovakli po'kakka o'xshaydi. Biz har safar nafas chiqarganimizda ular siqiladi va o'lchami kichiklashadi. Chunki ular o'zidagi havoni tashqariga chiqarib yuboradi. Nafas olganimizda esa ular yanada kengayadi.

## YURAK

Yurak ham aslida mushak. Ammo boshqalariga o'xshamaydi. U avtomatik tarzda qisqarib bo'shashadi va kichrayadi.



Inson yuragi – juda baquvvat mushakli nasos. Yurak qon tizimi orqali qonni o'tkazib turadi. Qon tizimi bu egiluvchan naychalar tarmog'i bo'lib, ular orqali tana a'zolari va to'qimalarda qon aylanadi. Qon barcha a'zolar va to'qimalarga, jumladan, yurakning o'ziga ham kislorod va ozuqa moddalarini tashiydi.

To'qimalar qonga almashinuv mahsulotlarini o'tkazadi. Almashinuv mahsulotlari buyrak, jigar va o'pka orqali chiqib ketadi. Yurak ko'krak qafasining chap qismida joylashgan. Kattagingizni ko'ksingizga qo'ysangiz, yurak urishini eshitasiz. Yurakning o'lchami mushtingiz o'lchami bilan barobar.

Bolalarning yuragi bir daqiqada 80-90 marta uradi. Bu zarblar soni yoki tezligi puls deb ataladi. Kattalarning yuragi biroz sekinroq uradi. Har kuni uxlaganingizda ham, uyg'oq bo'lganingizda ham yurak 12 ming marta uradi.



Jismoniy yuklamalar yurakni mashq qildiradi. Agar siz badantariya qilsangiz yoki sport bilan shug'ullansangiz, yuragingiz baquvvat bo'ladi. Yugurganingizda, sakraganingizda, velosipedda uchganingizda yurak qonni odatdagidan ikki barobar tezroq tortadi, puls esa uch barobarga oshadi. Agar ko'proq piyoda yursangiz yoki sport zaliga qatnasangiz, yuragingiz kuchliroq va bardoshliroq bo'ladi.

**Tinch holatdagi normal puls: bir daqiqada 60 martadan 100 martagacha uradi.**

Pulsni uch usulda o'lchash mumkin: kaftni ko'ksingizga, barmoqlar uchini bilakka yoki bo'yinga qo'yib. Eng oddiy usuli – kaftlarni ko'krak qafasiga qo'yib, 10 soniyada yurak qancha urishini hisoblab chiqish. Keyin bu sonni oltiga ko'paytirib, pulsning bir daqiqadagi tezligini bilib olish mumkin. Masalan, yuragingiz 15 marta urdi, 15 ni 6 ga ko'paytirsangiz, daqiqasiga 90 ta urgan bo'ladi (90 ur/daq).

Shu tarzda jismoniy mashqlardan keyin pulsingizni o'lchab, yuklama darajasini aniqlab olishingiz mumkin: kichik (130 ur/daq.), o'rtacha (131-150 ur/daq.) va yuqori (151-170 ur/daq.).



1. Pulsning tezligi salomatlikka qanday ta'sir qiladi?
2. 1 daqiqadagi pulsni qanday o'lchash mumkin?



Ota-onangizdan turli tezliklarda cho'kkalab o'tirib turgandan so'ng yurak urish tezligini aniqlashda yordam berishlarini so'rang.

1. Oldingizga soniyali strelkasi bo'lgan soatni yoki sekundomeri bor telefonni qo'yib oling. Kaftingizni ko'ksingizga qo'yib, 30 soniyada yurak necha marta urganini hisoblang. Natijani jadvalga yozib qo'ying.

2. Xotirjam sur'atda 30 marta o'tirib turing, pulsni o'lchang va natijani jadvalga yozib qo'ying. Turli tezlikda o'tirib-turish mashqlarini bajarganingizdan keyin otanangizdan sizning pulsingizni o'lchab berishlarini so'rang.
3. O'tirib-turish mashqlarini bajarganingizdan keyin olingan sondan mashqdan avvalgi natijani chiqarib tashlang. Farqini jadvalga yozib qo'ying.



4. Pulsni yana bir marta o'lchang va jadvalga qayd qiling.
5. Eng tez sur'atda 30 marta o'tirib turing, pulsni o'lchang va natijani jadvalga yozib qo'ying.
6. O'tirib-turish mashqlarini bajarganingizdan keyin olingan sondan mashqdan avvalgi natijani chiqarib tashlang. Farqini jadvalga yozib qo'ying.
7. Olingan ma'lumotlarga qarab, qaysi mashqlarda ko'proq yuklama bo'lganini aniqlang va sababini tushuntirib bering.





**TOMIR URISHINI O'LGHASH***Jadvalni to'ldirish namunasi*

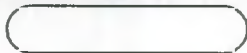
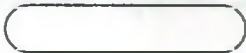
<b>Bir maromda 30 marta o'tirib-turish</b>	
Mashqdan oldingi tomir urishi (26-30)	28
Mashqdan keyingi tomir urishi (40-50)	48
Mashqdan oldingi va keyingi farq	14
<b>Tez sur'atda 30 marta o'tirib-turish</b>	
Mashqdan oldingi tomir urishi (26-30)	30
Mashqdan keyingi tomir urishi (50-60)	56
Mashqdan oldingi va keyingi farq	26

*O'zingiz to'ldiring*

<b>Bir maromda 30 marta o'tirib-turish</b>	
Mashqdan oldingi tomir urishi (26-30)	
Mashqdan keyingi tomir urishi (40-50)	
Mashqdan oldingi va keyingi farq	
<b>Tez sur'atda 30 marta o'tirib-turish</b>	
Mashqdan oldingi tomir urishi (26-30)	
Mashqdan keyingi tomir urishi (50-60)	
Mashqdan oldingi va keyingi farq	

## BASKETBOL O'YNAYMIZ

**Basketbol** (ingliz tilidan tarjima qilinganda basket – savat, ball – to'p) – bu jamoaviy sport turi.



**O'yinning maqsadi** basketbol to'pini raqib jamoasining savatiga tushirish va o'zlarining savati oldida raqibning shunday ishni qilishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. O'yin an'anaga ko'ra, bahsli to'p tashlashdan boshlanadi. Unda jamoa sardorlari ustunlikni qo'lga olish uchun hakam tashlagan to'pni jamoadoshlari va raqib savati tomonga urib yuborishga harakat qiladi.

To'p har safar raqib savatiga tushganida turli miqdorda ochkolar beriladi. Ochkoning miqdori to'p basketbol maydonining qaysi joyidan tashlanganiga bog'liq: yaqin masofadan – 2 ochko, taxminan 7 metr masofadan – 3 ochko, jarima maydonidan – 1 ochko.

## BASKETBOL O'YINING ASOSIY QOIDALARI

O'yin jarayonida qadamlarni sanab, to'pni qo'lda savatga tashlash, uni sherigiga uzatish yoki sakratib yurish mumkin, lekin qadamlar soni uchtdan oshmasligi kerak.

Ishtirokchilarning oyog'i to'pga tekkanida o'yin to'xtamaydi, ya'ni bu holat qoidabuzarlik deb hisoblanmaydi. Lekin ataylab to'pni oyoq bilan tepish taqiqlanadi. Shuningdek, to'pni savatga ikki qo'llab kiritish ham mumkin emas.

O'yinchilardan birining aybi bilan to'p o'yin maydonchasidan tashqariga chiqib ketganida hushtak chalinadi, o'yin to'xtatib turiladi va to'p raqibga beriladi.



Basketbol – \_\_\_\_\_

Basketbol jamoasi quyidagilardan iborat: \_\_\_\_\_

O'yinning maqsadi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ iborat.

**vab-saytimiz: [Zokirjon.com](http://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.**

**4-sinf jismoniy tarbiya 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**