

74.266.3
M-21.

1

F. XO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA



74.266.3

M-21 Хөжаев F.

Тисмонiy таърифа

Toshkent „Tafakkur“

nashriyoti "l

2015	100	100
------	-----	-----

Китобларни вақтида топшириш варағи

[illegible]

74.266.3

M-21.

F. XO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA

I-SINF O'QITUVCHILARI UCHUN
METODIK QO'LLANMA

*O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi
tavsiya etgan*

JIZZAX DPL

INV № 100685

AXBOPOT REF 01.01.01.01

Toshkent - 2015

UDK: 372.893(073)

KBK: 74.266.3

M-21

Metodik qo'llanma umumta'lim maktablarining 1- sinf jismoniy tarbiya fani o'qituvchilariga mo'ljallangan.

Metodik qo'llanma materiallari o'quv qo'llanma mavzularining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Undan, shuningdek, darslarni tashkil qilishda o'quv qo'llanmaga qo'shimcha material sifatida foydalanish mumkin.

Taqrizchilar:

Tulenova Xolida Bekturganovna – Toshkent Davlat pedagogika universiteti «Jismoniy tarbiya va bolalar sporti» kafedrası mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;

Usmon Rajabov – Toshkent viloyati Pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti «Amaliy fanlar» kafedrasining katta o'qituvchisi.

ISBN 978-9943-24-109-1

© F. Xo'jayev
© Tafakkur nashriyoti

O'QUV-TARBIYAVIY ISH UCHUN MATERIALLAR VA UNI O'TKAZISHGA OID METODIK KO'RSATMALAR

Boshlang'ich sinf o'quvchisining harakat tartibi. O'quvchining harakat tartibini tuzish, bolalarning sog'lig'ini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishda faol harakat tartibi asosiy omillardan hisoblanadi. Harakat, ya'ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha tizimlari: asab, yurak-qon tomir, nafas tizimlarining, skelet, muskul va mushaklarning rivojlanishi uchun juda zarur. Demak, jismoniy mashqlarni oqilona bajarish tufayli inson muskullari kuchli, o'zi chaqqon va aniq harakat qiladigan bo'ladi. Natijada, butun organizm-da tashqi muhitning turli ta'sirlariga tezda moslasha olish qobiliyati yuzaga keladi.

Bola tarbiyasida harakat o'ta muhim, chunki bola harakat orqali atrof-muhitni, hayotni anglaydi, mehnat malakasi va ko'nikmasini egallaydi. Biroq, u bajaradigan harakatlar bolaning o'sish-rivojlanishi uchun keragidan ortiqcha bo'lmasligi, uni qiynab qo'ymasligi kerak. Bolaning yoshiga xos tabiiy harakat ehtiyojini, kelgusidagi harakat faolligini rag'batlantirishi va to'g'ri yo'lga solishi, harakat tartibini yaratishi lozim.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari kun tartibidagi umumiy dam olish va ayrim faoliyat turlarining davomiyligi quyidagicha bo'lishi mumkin: maktabda mashg'ulotlar 3 – 4 soatdan ko'p bo'lmasligi, uyda darslarni tayyorlash vaqti 1 soatdan oshmasligi, sinfdan, maktabdan tashqari bo'sh vaqtlarda ijtimoiy foydali mehnat bilan shug'ullanish 1 – 2 soatdan, ertalabki badantarbiya, chiniqish muolajalari, ovqatlanish 2,5 soatdan, ochiq havoda sayr qilish 3,5 – 4 soatdan, uyqu 12 soatdan kam bo'lmasligi kerak.

Maktab o'quvchisining harakat tartibi umumiy kun tartibining muhim tarkibiy qismi sanaladi. Shunga ko'ra maktabning boshlang'ich sinf o'quvchilariga quyidagi o'quv kun tartibini tavsiya qilish mumkin.

Soat 7⁰⁰ da uyqudan uyg'onish, 7⁰⁰ dan 7¹⁵ gacha ertalabki gigiyenik badantarbiya, suv muolajasini bajarish, 7¹⁵ dan 7³⁰ gacha ertalabki non-ushta, 7³⁰ dan 8¹⁵ gacha maktabga borish, 8¹⁵ dan 8⁵⁰ gacha sinfda darsga va dars oldidan o'tkaziladigan gimnastikaga tayyorgarlik ko'rish, 8³⁰ dan 12³⁰ gacha o'quv mashg'ulotlari davomida jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish, bunda har birtanaffusda o'quvchilarsinfdan tashqari gachiqishlari lozim bo'ladi. Katta tanaffusda jamoa bo'lib o'yin uyushtiriladi va o'tkaziladi. Soat 12³⁰ dan 13³⁰ gacha maktabdan uyga qaytish. Soat

13³⁰ dan 14⁰⁰ gacha tushlik qilish, 14⁰⁰ dan 15³⁰ gacha uxlab dam olish, 16⁰⁰ gacha kunduzgi dam olish, ochiq havoda o'ynash, uy-ro'zg'or ishlarida ota-onalarga yordamlashish, 16⁰⁰ dan 17⁰⁰ gacha dars tayyorlash. Dars tayyorlash vaqtida har 30 daqiqada qisqa tanaffus (5 – 10 daqiqa) qilib olish. Bunda o'rindiqdan turib, xona bo'ylab yurish, bir necha gimnastika mashqlarini bajarish talab etiladi.

Soat 17³⁰ dan 19⁰⁰ gacha sayr qilish, o'yinlar o'ynash, jismoniy mashqlarni bajarish, 19⁰⁰ dan 20⁰⁰ gacha kechki ovqatni yeyish, 20⁰⁰ dan 20³⁰ gacha uyquga tayyorgarlik ko'rish, 20³⁰ da uyquga yotish.

Ushbu tavsiyalar umumiy rivojlanishda normal o'sayotgan bolalar uchun bo'lsa, maxsus tibbiy guruhlaridagi o'quvchilarga o'qituvchi va shifokor bilan kelishilgan holda tavsiyalar beriladi.

Jismoniy tarbiya to'garaklari, sport seksiyalari, bolalar sport maktablari, fanlar bo'yicha va texnik to'garaklar a'zolariga, badiiy havaskorlik, musiqa, rasm chizish to'garaklarida qatnashuvchilarga kun tartibi va harakat tartibi aniq sharoitlar hisobga olingan holda va ota-onalar, to'garak va guruh rahbarlari bilan birinchi navbatda sinf o'quvchisi bilan hamkorlikda ishlab chiqiladi. Bunda o'quvchining yosh guruhlariga mo'ljallangan kun tartibi va harakat tartibi yuqorida tavsiya etilgan tartib asosida ishlab chiqiladi. Bu tartib o'quvchilar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash talablariga to'liq javob beradi.

JISMONIY MASHG'ULOTLARNING GIGIYENIK QOIDASI

Har qanday jismoniy mashg'ulot ham sanitariya-gigiyena talablariga to'liq rioya qilingan holda o'tkazilishi kerak. Bu talablar quyidagilarni o'z ichiga oladi: mashg'ulotlar joyining gigiyenik jihatdan mos bo'lishi, tegishli jihozlar, asbob-anjomlar, maxsus ust-bosh va oyoq kiyimlarining mavjudligi.

Jismoniy mashg'ulotlar haroratga qarab ochiq havoda, stadionda, maktab sport maydonchasida, sayrbog'larda o'tkazilishi mumkin.

Bordi-yu, jismoniy mashg'ulotlar sport zalida, xonalarda o'tkaziladigan bo'lsa, unga quyidagicha talablar qo'yiladi, ya'ni ichkari shamollatilgan va ozoda bo'lishi, harorat normal bo'lishi, o'quvchilar sport kiyimlarini kiyib olishlari uchun alohida xonalar ajratilgan va u yerda o'qituvchi yoki mashg'ulot rahbari muayyan tartib o'rnatgan bo'lishi lozim.

Jihoz va asbob-anjomlar ham muayyan gigiyenik talablarga javob berishi darkor. Ular birinchi navbatda shug'ullanuvchilarning yoshiga, vazniga mos tushishi kerak (to'ldirma to'plar, gimnastik tayoqcha, arg'amchilar va boshqalar shular jumlasidan).

QOMATNI TO'G'RI TUTISH

Qomatni to'g'ri tutish deganda, gavdani odatdagidek tutib turish tushuniladi. Qomatni to'g'ri tutish quyidagicha ko'zga tashlanadi: bunda gavda va bosh to'g'ri tutiladi, ko'krak qafasi biroz kerilgan, baravar turgan yelkalar sal orqaga tashlangan, umurtqa normal va tabiiy ravishda egilgan, oyoqlarning tos-son va tizza bo'g'inlari to'la rostlangan, bir xil balandlikda turgan kuraklar ko'krakka yaqinlashgan bo'lishi lozim.

Qomatning buzilishiga turli kasalliklar, noqulay ish sharoiti (past yoki baland parta, stol, past yoki baland o'rindiq, xira yoritgich), maktab sumkalarini bir qo'lda olib yurish sabab bo'lishi mumkin.

Qomatning buzilishi quyidagi holatlarda kuzatiladi: umurtqa pog'onasi shamining to'g'ri emasligi, qanotsimon bel, har xil balandlikdagi bellar, osilib qolgan va surilgan yelka.

Qomat buzilishlari nafaqat kishining tashqi ko'rinishini xunuk qilib turadi, balki organizmning faoliyatiga ham salbiy ta'sir o'tkazadi. Qomat buzilishini erta payqab qolinsa, uni jismoniy tarbiya bilan muvotazam shug'ullanish orqali tuzatsa bo'ladi, ammo qomat ancha buzilganda uni davolovchi gimnastika mashqlarini uzoq muddat bajarish orqali to'g'rilash mumkin. Qomatning shakli jiddiy o'zgarganda esa ko'pincha davolash uchun maxsus shifoxonalarga yuboriladi.

Bu muhim ishni to'g'ri izga solishda o'qituvchiga ko'proq shifokor yordam beradi. U tibbiy ko'rikdan o'tkazishda bolalar qaddi-qomatining holatini aniqlaydi, zarur bo'lsa, davolovchi gimnastika mashqlarini tavsiya qiladi. Shundan so'ng o'qituvchi shifokor tavsiyasiga binoan bunday o'quvchiga alohida munosabatda bo'ladi, yuklamani kamaytiradi yoki ko'paytiradi, mashq shakllarini o'zgartirib, qo'shimcha vazifalar topshiradi.

O'quvchilarga qomatini to'g'ri tutishni o'rgatish lozim. Ularga buning ahamiyatini tushuntirish va bu ishda faol yordamlashmoq kerak. O'quvchining faolligi o'ziga e'tibor berishida, maktab va ko'chada o'rtoqlarini kuzatib borishda ifodalanadi. Ota-onalar ham uyda bolaga zarur sharoit yaratib unga jiddiy ahamiyat berishlari kerak.

Qomatni to'g'ri shakllantirish maktabning 1 – 4-sinf-larida o'tkaziladigan jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri hisoblanadi, shu bois jismoniy tarbiya dasturiga qomatni shakllantirishga oid maxsus mashqlar kiritiladi. Ular ertalabki gigiyenik badantarbiya majmuasiga, dars oldi gimnastikasiga, jismoniy tarbiya daqiqalariga, shuningdek, jismoniy tarbiya darslariga kiritiladi.

TO'G'RI NAFAS OLIISH

Kishi to'g'ri va chuqur nafas olganda burun orqali nafas oladi. Bunda sovuq havo isiydi, u changdan tozalanadi, bundan tashqari, quruq havo burunda namlanadi, burunning shilliq pardasidan ajraladigan suyuqlik havoda mavjud mikroblarni o'ldiradi. Shunday qilib, havo chuqur nafas yo'liga chang va mikroblardan tozalangan, isigan va namlangan holda kiradi.

Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun to'g'ri nafas olishga sabot bilan odatlanish zarur. Quyidagi mashqlarni bajarish to'g'ri nafas olishga yordam beradi:

- o'tirgan yoki turgan holda to'liq chuqur nafas olish va nafasni chiqarish;

- qo'l barmoqlari ensaga qo'yilgan, tirsaklar oldinga yo'naltirilgan holatda sekin va chuqur nafas olish (burun orqali) va ayni chog'da tirsaklarni yon tomonga yozib sekin chuqur nafas chiqarish (burun orqali), tirsaklarni dastlabki holatga qaytarish;

- o'tirgan yoki turgan holatda yelkalarni sekin ko'tarish – nafas olish, yelkalarni tushirish – nafasni chiqarish;

- sanab yurish, ikki qadam yurib nafas olish, yana ikki qadam yurib nafasni chiqarish, ikki qadam yurib nafas olish, ikki qadam yurib nafas chiqarish, uch qadam yurib nafas olish, uch qadam yurib nafasni chiqarish, to'rt qadam yurib nafas olish, to'rt qadam yurib nafasni chiqarish.

Nafas olish mashqlari ertalabki gigiyenik gimnastikaning ham fizkultura daqiqalari majmuasiga, ham jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlar majmuasiga majburiy ravishda kiritiladi.

Kundalik turmushda ham to'g'ri nafas olib, nafasni to'g'ri chiqarishga odatlanish zarur. Qomatning rivojlanishiga nafas olishning bevosita ta'sirini unutmaslik kerak. O'tirgan paytda, turgan yoki yurganda qomatni to'g'ri tutish to'g'ri nafas olishga yordam beradi. To'g'ri nafas olishni o'rgatish uchun sayr paytida, uydan maktabgacha va maktabdan uyga qaytishda bir necha bor nafas olib, nafasni to'g'ri chiqarishni bajarish foydali. Chunki to'g'ri nafas olish qon aylanishini, yurak va markaziy asab tizimining ishini yaxshilaydi.

CHINIQISH OMILLARI

Chiniqish deganda, organizmning tashqi ta'sirlarga, avvalo sovuqqa, issiqqa, quyoshning kuchli nuriga qarshiligining asta-sekin osha borishi tushuniladi. Organizmning chiniqishi shamollash va yuqumli

asalliklar, xususan gripp infeksiyasiga qarshi tura olishida namo-
n bo'ladi. Chiniqqan kishi kasal bo'lavermaydi, bu hammaga ayon.

Havo, suv va quyosh chiniqishning asosiy tabiiy vositalari hisoblanadi. Chiniqish havo, suv vannasi, suv muolajalari kabi tadbirlarning organizm-
ga izchil uzoq vaqt davomida ta'sir ko'rsatishidir. Ochiq havoda jismoniy
hushyorlik bilan shug'ullanish, xonada mo'tadil haroratni saqlash, toza
havoda ko'p bo'lishga hamda sovuq suvga ko'nikish, juda issiq kiyin-
maslikka, shaxsiy gigiyena qoidalariga o'g'ishmay amal qilishga o'rganish
kabilarning barchasi sog'liqni mustahkamlaydi, organizmning tashqi
muhitning noqulay ta'siriga umumiy barqarorligini oshiradi.

Quyosh vannasi qabul qilish qoidalar. Quyosh vannasini yotib,
boshni to'sgan holda qabul qilgan ma'qul. U bahavo joyda qabul qilinishi
kerak. Quyosh vannasini kunning birinchi yarmida (soat 7⁰⁰ dan 10⁰⁰
gacha – bu paytda havo uncha qizimagan va toza bo'ladi) ovqatlanishga
bir yarim soat qolgungacha yoki undan 1,5 – 2 soat keyin qabul qilingani
ma'qul.

Quyosh nuri ostida bo'lishni dastlab 8 – 10 daqiqa davom ettirish,
so'ng bu muolajani har kuni 5 – 10 daqiqaga uzaytirish va asta-sekin 30 –
40 daqiqaga yetkazish lozim. Quyosh vannasi qabul qilinayotganda har 5
– 10 daqiqada gavda holatini o'zgartirib turish kerak. Muolaja tugagach,
yaxshilab cho'milib olish tavsiya qilinadi. Quyosh vannasini qabul qil-
ishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish darkor.

Havo vannasi qabul qilish qoidalar. Havo vannasini yaxshisi erta
bahorda, kunlar (20°) iliganda, quyosh nuri tik tushishdan muhofaza
qilingan va shamol kuchli esmagan joyda qabul qilgan ma'qul. Havo
vannasida dastlab 10 – 15 daqiqa davomida bo'lgan yaxshi, keyinroq u
1,5 – 2 soatga yetkazilishi mumkin. Buning uchun qulay vaqt kunduzgi
soatlardir.

Havo vannasini qorin ochligida yoki ovqatlanib bo'lgan zahoti qa-
bul qilish tavsiya etilmaydi. Iloji bo'lsa, havo vannasini qabul qilishdan
oldin organizmni biroz qizitish lozim. Eng yaxshisi havo vannasini ochiq
havoda harakatlanib (o'ynab yoki yurib) olgan ma'qul. Bu organizmni
chiniqtiradi.

Suv muolajasi olish qoidalar. Suv muolajasi quyidagicha amalga
oshiriladi: dushga tushish, cho'milish, ustidan suv quyish va artinish.
Bularning barchasi ayrim-ayrim holda bajariladi. Eng qulayi esa sochiq
bilan artinish sanaladi. Buning uchun avval badan namlanadi (maktabga-
cha tarbiya yoshidagi bolalar uchun 25 – 28° li, kichik yoshdagi maktab
o'quvchilari uchun 20 – 25° li suvdan foydalaniladi), so'ngra badan quri-
gunicha sochiq bilan ishqalab artiladi. Suvning harorati har 3 – 4 kun-

da bir gradusga pasaytiriladi va maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun 19° gacha va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun esa 16° gacha tushiriladi. Ustidan suv quyish va dush qabul qilish juda foydali muolaja hisoblanadi. Ularni qabul qilish uchun bolalar suvga tushishga ko'nikkan bo'lishlari zarur. Dushda dastlab 10 – 15 soniya bo'linadi. Dush ostida bo'lish vaqti asta-sekin 30 – 40 soniyaga yetkaziladi. Suv muolajasini qabul qilish uchun eng qulay vaqt yoz faslidir.

Organizmni chiniqtirish uchun uyquga yotish oldidan doimiy ravishda oyoqni yuvish foydali. Oyoq dastlab iliq suvda yuviladi, so'ng suv harorati xona harorati darajasiga tushiriladi. Bunday suv muolajalarini bajarish har bir maktab o'quvchisi uchun odat bo'lib qolishi kerak.

GIMNASTIKA

SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISHLAR

O'quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarini uyushqoqlik hamda tartibli o'tkazish, turli harakatlarni aniq va izchil bajarishlarini ta'minlash uchun ularni harbiy sohada qo'llaniladigan harakatlarga, mashqlar va atamalarga odatlantirish lozim.

Birinchi sinfda bolalar tezda bittadan saflanishni, ketma-ket saflanishni, oyoq uchi va ensani to'g'ri tutib turishni, buyruqqa binoan harakatni boshlash va tugatishni, qo'lni yonga uzatish va bukishni, qayta saflanishlarni bilishlari zarur.

Shug'ullanuvchilar yuzni bir tomonga qaratib, yonma-yon turib bir chiziqqa tizilishlari *saflanish* deb ataladi. Ular har biri orasidagi masofa *oraliq* deyiladi.

Saf zich hamda yoyiq bo'lishi mumkin. Safni teng ikkiga ajratib o'ng qanot hamda chap qanotga bo'lish mumkin. Buriish vaqtida qanotlar nomi o'zgarmaydi. O'ng yoki chap qanotdagilar deb yuritiladi.

O'quvchilarning dars boshlanishi oldidan saflanishlari safga tizilishning eng qulay shaklidirki, bu bilan bolalar o'z joylarini tez topishga va bir-birlaridan muayyan uzoqlikda turishga o'rganadi. Shuni aytish lozimki, o'quvchilar to'g'ri saflanishning aytib o'tilgan barcha elementlarini tezda o'zlashtirib ololmaydilar. Ayniqsa, oraliq masofani teng saqlash qoidalariga rioya qilishni o'rgatish ancha davom etishi mumkin. Ammo, turli uslublarda mashqlar bajarish orqali bu ishni birmuncha tez o'zlashtirish mumkin.

1- SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSINI O'TISH USLUBIYATI

«Hamma o'z joyiga» o'yini orqali o'quvchilarni saflanishga tez o'rgatish. O'quvchilarni safga yonma-yon turg'azib, ularga kimkimning yonida turganini eslab qolish aytiladi. So'ngra «Tarqaling!» degan buyruq beriladi. Barcha maydon bo'ylab tarqaladi. 10 – 15 soniyadan so'ng esa «Hamma o'z joyiga!» degan buyruq beriladi. Bunday mashqlarni bajarish o'quvchilarga turli buyruqlarni bajarishni o'zlashtirishlariga katta yordam beradi.

Bolalarni yonma-yon saflanishga o'rgatishda oyoq uchlarini baravarlashtirishlariga, ensani to'g'ri tutishlariga ham jiddiy e'tibor beriladi.

Oyoq uchlarini baravarlashtirishga o'rgatishni esa o'quvchilarni bolalar maydonchalari yoki sport zalida tortilgan chiziq oldiga turg'azish orqali amalga oshiriladi. Bunda o'quvchilar shunday saflanishlari kerakki, ularning oyoq uchlari chiziqqa tegib tursin. Ular tekis saflanishni o'rganib olganlaridan so'ng, o'qituvchi ularni chiziq bo'lmagan joyda saflanishga o'rgatadi.

Shug'ullanuvchilar ketma-ket bo'lib turgan saf qator deb ataladi. Qatorda turganlar oralig'i oraliq masofa deb ataladi. Odatda oraliq masofa oldinga uzatilgan qo'l yoki bir qadam uzunligida bo'ladi.

Qatorning boshida turgan o'quvchi – yetakchi, oxirida turgan o'quvchi – oxirgi deyiladi.

Qatorda bir qator, ikki qator, uch qator turish mumkin. Safning kengligi deganda, bolalar yonma-yon turgan holatdagi oraliqdagi masofa tushunilsa, qatorning chuqurligi deganda, bolalar ketma-ket turgan holatdan oraliqdagi masofa tushuniladi. O'qishning boshlang'ich davrida saflanish bir joyda o'tkaziladi. O'quvchilarda saflanishga oid malaka va ko'nikmalar hosil bo'lgach, o'qituvchi ularni maydonchaning turli joylarida yordamchi buyumlarsiz saflantirishga, so'ng saflanishni yanada mukammallashtira borib, muayyan vaqt ichida saflantirishga o'tadi.

Masalan, tez saflanish quyidagicha o'tkaziladi: o'qituvchi o'quvchilarga «Tarqaling!» deb aytadi va biroz o'tgach, «Yonma-yon bir qatarga saflaning!» buyrug'ini beradi hamda soatga qarab turadi. Shundan so'ng, o'quvchilar tezlik bilan saflanadilar va ularga qancha vaqt ketgani e'lon qilinadi. Saflanishni shovqin-suronsiz, tartib bilan o'tkazishga harakat qilinadi. «Tik turish!» holatini bolalar juda qiyin o'zlashtiradilar, shuning uchun uni shoshib o'rgatilmaydi.

«Tik turish!» holati deganda quyidagilar nazarda tutiladi: o'quvchi qimirlamay tik turadi, oyoqlar rostlanadi, tovonlar juftlanadi, oyoq uchlari

taxminan 45° burchak ostida ochiladi, yelkalar (to'g'rilanadi) keriladi, qo'llar tushirilgan va barmoqlar yarim bukilgan bo'ladi hamda oldinga qarab turiladi.

«Erkin turing!» holatini aniq sharoit taqozosiga ko'ra turlicha bajariladi. Safda «Erkin turing!» buyrug'i berilganda joydan jilmagan holda gavda og'irligi o'ng va chap oyoqqa tashlanadi. Safdan tashqari holatda oyoqlar biroz erkin harakat qildiriladi, gavdaning butun og'irligi ikkala oyoqqa baravar taqsimlanadi, qo'llar orqaga qo'yilib, o'ng qo'l bilan chap qo'lning bilagidan tutib turiladi.

Saf holatidan qo'l ushlashib va qo'l ushlamay turib doira hosil qilish. Doira hosil qilish bolalarni mashg'ulot uchun saflantirishning eng oddiy shaklidir. Saf holatidan quyidagi usullar bilan doira hosil qilinadi:

1-usul: a) safda turgan barcha bolalarga qo'l ushlashish taklif etiladi; b) o'qituvchi chap qo'li bilan chap qanotdagi o'quvchining o'ng qo'lini ushlaydi yoki o'ng qo'li bilan o'ng qanotdagi o'quvchining chap qo'lini ushlaydi va doira yasash uchun harakat boshlab (barcha bolalar qo'l ushlashib turadilar) o'ng va chap qanotni tutashtiradi.

2-usul: a) safda turgan bolalarga bir-birining qo'llaridan ushlash taklif etiladi; b) safning qoq o'rtasida turgan ikki o'quvchiga joydan qo'zg'almaslik aytiladi; d) o'qituvchi saf o'rtasidagi o'quvchilardan 10 – 12 qadam uzoqlikda turadi va buyuradi: «Qo'l ushlashib doira hosil qiling»; e) o'qituvchi qo'lini yonga ko'taradi va o'ng hamda chap qanotdagilarga doira qurish uchun yaqin kelishlarini taklif etadi.

O'quvchilar mazkur usullarni o'zlashtirib olganlaridan so'ng o'qituvchi o'quvchilarni qo'l ushlamay doira hosil qilish bilan tanishtiradi. Bunda saflanish tartibi qo'l ushlashib doira qurish kabi bo'ladi. Bolalar doira qurishning har ikkala usulini o'zlashtirib olganlaridan so'ng o'qituvchi buyruq asosida doira qurish mashqlariga o'tadi. Masalan: «Qo'llarni ushlashib, doira hosil qilib turing!» yoki «Doiraga turing!» va hokazo.

Bir (ketma-ket) qatordagi doiraga qayta saflanish. Bunday saflanishga o'rgatish maqsadida o'qituvchi qatorning boshida turadi va buyruq beradi: «Orqamdan qadamlab yuring!» Harakat shunday bajariladiki, natijada doira hosil qilinadi. Shundan keyin «Sinf to'xta!» buyrug'i beriladi. So'ngra o'quvchilarga ko'rsatilgan saflanish mashqini takrorlash taklif etiladi, lekin bu safar o'qituvchi ishtirok etmaydi.

Qatorga uchtdan, to'rttdan saflanish umumrivojlantiruvchi va tayyorlov mashqlarini, shuningdek ba'zi o'yinlarni o'tkazish maqsadida qo'llaniladi.

O'qituvchi bu usulni birinchi bor qo'llaganda o'quvchilarni birinchi, ikkinchi va uchinchi deb sanab chiqadi, har uchlikka qo'l ushlashib turishni taklif etadi. O'qituvchi birinchi uchlik mashg'ulot uchun qulay bo'lgan nusofaga borib turishini aytadi. Shundan so'ng vazifa tushuntiriladi, keyin har bir uchlik uchun alohida ishora (buyruq) beradi. So'ngra qatorga uchtadan bo'lib qayta saflanishni amalga oshiradi. Bu usul o'zlashtirib bo'lingach, endi safga qo'l ushlaymay tizilish mashqini o'tkazadi.

Bolalar uchun qatorga uchtadan (to'rttadan) saflanishning eng qiyin usullaridan biri barcha o'quvchilarning «Uch (to'rt) qator bo'lib saflang!» buyrug'i bo'yicha saflanishlaridir. Chunki, bolalar qatorda yetakchi orqasida bo'yiga ko'ra saflanishlari lozim bo'ladi.

Turgan joyda qadam tashlash, sakrash, o'ngga va chapga burilishni mashq qilish. Qadam tashlab va sakrab burilishlar o'quvchilarni oyoq uchida va tovonda burilishga o'rgatish maqsadida buyruqlar bo'yicha amalga oshiriladi. Dastlab barcha o'quvchilarning o'ngga va chapga burilishlarini yaxshi o'zlashtirishlariga erishiladi. Bunda dastlabki darslarda quyidagi buyruqlar bo'yicha mashq qilinadi: «O'ng qo'llaringizni ko'taring!» yoki «O'ng qulog'ingizni ushlang!», «O'ng qo'l tomonga buriling!» va hokazo. O'quvchilar tomonidan o'ngga va chapga burilishlar yaxshi o'zlashtirib olingandan so'ng ularga qadam tashlab turib burilish, keyinroq esa sakrab burilish mashqi ko'rsatiladi. Qadam tashlab burilish uchun «Chapga!» yoki «O'ngga!», sakrab burilish uchun «Sakrab o'ngga buriling!» buyruqlari beriladi.

Qadamlab burilish «Bir, ikki!» sanog'i bilan, sakrab burilish esa «Bir!» sanog'i ostida bajariladi. Bu mashq aniq, harbiycha bajariladi.

«Qadamlab yuring!», «Sinf to'xta!» buyruqlarini bajarish. Bu buyruqlar o'quv yilining birinchi choragidan boshlab qo'llaniladi. Dastlab e'tibor buyruqning ijro etiladigan qismlariga qaratiladi.

O'qituvchi o'quvchilarga «Qadamlab yuring!» buyrug'ini berganda gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'chishini, chap oyoqni bo'shashtirishni, chap oyoqni turgan joyda uchi bilan qo'yishni aytadi. «Boshlang!» buyrug'i berilganda esa harakatni o'ng oyoq bilan boshlash kerakligi tushuntiriladi.

O'qituvchi o'z tushuntirishlarini amalda bajarib ko'rsatadi, so'ng bu mashqni bajarishni ikki-uch o'quvchiga ham taklif etadi. Shundan so'ng mashq barcha o'quvchilar tomonidan bajariladi.

«Sinf to'xta!» buyrug'ini bajarishga o'rgatishda asosiy e'tiborni o'quvchilarning buyruq berilganidan so'ng oldinga bir qadam qo'yishlariga, so'ng ikkinchisini birinchisining yoniga qo'yib to'xtashga qaratish lozim.

Qo'llarni oldinga to'liq cho'zib yoyilish. Qo'llarni yonga uzatgan holda yoyilish. Bu mashqqa o'rgatishni safda turganda amalga oshirgan ma'qul. O'qituvchi mashqni tushuntiradi, so'ng qo'llarni oldinga uzatib yoyilish buyrug'ini beradi. Keyinda turgan o'quvchilar oldinda turganlariga qo'llarini cho'zib, qo'llarining uchi ularga tegar-tegmas bo'lguncha, shoshilmay orqaga tisariladilar. Buni besh-olti qatorlik safda bajargan ma'qul.

Qo'llarni yon tomonga to'liq uzatib yoyilishni uncha katta bo'lmagan saflarda o'rgangan ma'qul. Tushuntirishdan so'ng o'qituvchi «Qo'llarni yon tomonga yoying!» degan buyruq beradi. Buyruq bo'yicha o'ng tomondan birinchi bo'lib turgan o'quvchidan boshqa barcha bolalar qo'llarini baravariga yonga uzatib, qo'l uchlari ikki tomonda turgan o'quvchilarning qo'llariga tegar-tegmas bo'lguncha yonga suriladi. O'rtada turgan o'quvchidan boshlab mayda qadamlab yoyilish, jipslashish ikki, uch, to'rt qatorlik safda o'rganilgani ma'qul. Dastlab oyoqni to'g'ri qo'yish va olishga e'tibor beriladi. Bu mashq o'zlashtirib olingach, ikkitadan, uchtadan va to'rttadan turilgan qatorda mayda qadamlab yoyilish bajarib ko'riladi.

Buyruqda qayoqqa, qancha masofaga va qanday usul bilan yoyilish haqida ko'rsatma beriladi, masalan, «O'rtadan yonga cho'zilgan qo'llar uzunligida juft qadamlab yoyiling!» Buyruq bajarilayotganda o'qituvchi e'tiborni mayda qadamlab yoyilishning to'g'ri bajarilishiga, oraliqqa rioya qilinishiga, ensalarning to'g'ri tutilishiga qaratadi. Jipslashishga oid buyruqda qaysi tomonga va qanday yo'l bilan jipslashish haqida ko'rsatma beriladi. Masalan, «O'ngga yugurib jipslashing!», «O'ngga (chapga) juft qadamlab o'ng qo'lni yon tomonga uzatib yoyiling!»

«Olti, uch – joyida» va «To'qqiz, olti, uch – joyida» sanog'ida yoyilish. Bu usul safni yoyishda qo'llaniladi. «Sanoq soniga qarab qadamlab yur!» buyrug'iga binoan o'quvchilar nechanchi bo'lib turgan bo'lsa, shuncha qadam oldinga chiqadilar. «Turgan joyda!» buyrug'ini olgan o'quvchilar esa o'z joylarida qoladilar. «O'z joyingizda qadamlab yuring!» buyrug'i berilganda, eng oldinga chiqqan o'quvchilar orqaga buriladilar (bir-ikki sanog'ida), o'z joylariga qaytadilar va safda turib, yana orqaga aylanib buriladilar. Bu buyruqlarni bajarishni o'qituvchi oldindan o'zi ko'rsatishi va o'quvchilarga barcha harakatlarni batafsil tushuntirib berishi lozim.

Dastlab «Olti, uch – joyida», keyin «To'qqiz, olti, uch – joyida» buyrug'iga binoan yoyilish qo'llaniladi. Bunday yoyilishda tizilib saflanish hamda ensalar to'g'ri, noto'g'ri turganligi hisobga olinmaydi, ammo

qatorlar baravarlashadi va bir xil raqamda turgan o'quvchilar bir chiziqqa tiziladilar.

Harakat chog'ida burilib, bir kishilik qatordan ikki, uch, to'rt kishilik qatorga qayta saflanish. Bunday qayta saflanishga o'quvchilar ikki, uch, to'rt kishilik qatorda yurishni yetarli darajada o'rganib olganlaridan so'ng kirishiladi. Bolalarni burilganda to'g'ri burchak hosil qilishga yanada puxta o'rgatish maqsadida esa burilish joylariga bayroqchalar, kubiklar qo'yish, harakat yo'nalishini ko'rsatuvchi qisqa chiziqlar o'tkazish yanada foydalidir.

Bir qatordan ikki qatorga yoyilish va jipslashish hamda ikki qatordan bir qatorga qayta saflanish. Bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish uchun o'quvchilar zalning (maydonchaning) bir tomoni o'rtasiga yetganda «Markaz orqali yuring!» buyrug'i beriladi. O'qituvchi qator markazga yetganda uni to'xtatadi hamda «Chap va o'ng tomondan bittadan aylanib yuring!» buyrug'ini beradi. Qatorga qay tartibda qayta saflanish kerakligi tushuntiriladi. Bunda birinchi bo'lib turgan o'quvchi chapga, ikkinchi bo'lib turgan o'quvchi o'ngga, uchinchi bo'lib turgan o'quvchi chapga o'tadi va hokazo. Qatorlar uchrashishgach, ular yana to'xtatiladi va o'quvchilarga «Maydon o'rtasidan ikki qator bo'lib yuring!» buyrug'i beriladi. Bolalar ikkita qator hosil qilib yuradilar. Mazkur qayta saflanish amalda o'zlashtirib olingach, o'qituvchi tushuntirish o'rniga bir yo'la buyruq beradi. Endi bolalar buyruq asosida, mus-taqil ravishda bemaolol turli harakatlarni bajara oladilar.

OYOQLARNING ASOSIY HOLATLARI (TIK TURGANDA)

Oyoqlarning asosiy holatlari: 1 – asosiy turish; 2 – oyoqlarni kerib (tovon, yelka kengligida, yelkadan keng-roq) tik turish; 3 – o'ng yoki chap oyoqni oldinga qo'yib, kerib turish; 4 – oyoqlarni chalishtirib turish (o'ng oyoq, chap oyoq oldida yoki aksincha); 5 – juflashgan oyoq uclarida turish; 6 – jipslashtirib tik turish; 7 – biroz ke-rib turish; 8 – o'ng (chap) tizzada tik turish; 9 – o'ng (chap) tizzada tik turib, (chap, o'ng) oyoqni yonga uzatish.

Qo'llarning asosiy holatlari: 1 – qo'llar belda; 2 – yelkalarda; 3 – ko'krak oldida; 4 – bel orqasida; 5 – bosh orqasida; 6 – bosh ustida; 7 – qo'llar oldinga; 8 – qo'llar yuqoriga; 9 – qo'llar yonga; 10 – qo'llar orqaga uzatilgan va hokazo.

Oyoqni bukiib tik turish holatlari. 1 – tik turib, o'ng (chap) oyoq oldida bukilgan; 2 – tik turib, o'ng (chap) oyoq yon tomonda bukilgan; 3

– tik turib, o'ng (chap) oyoq orqada bukilgan; 4 – bir oyoqni quchoqlab tik turish.

Cho'qqayishlar: 1 – cho'qqayish; 2 – yarim cho'qqayish; 3 – bukchayib cho'qqayish; 4 – orqaga egilib yarim cho'qqayish; 5 – engashib yarim cho'qqayish; 6 – o'ng (chap) oyoqda yarim cho'qqayish.

Tayanishlar: 1 – cho'qqayib tayanish; 2 – tizzalarda tik turib tayanish; 3 – o'ng (chap) tizzada tik turib tayanish; 4 – bilaklarga tayanib yotish; 5 – bukilgan qo'llarga tayanib yotish; 6 – tovonlarda o'tirib tayanish; 7 – tik bukilib tayanish; 8 – yotib tayanish; 9 – orqada tayanib yotish; 10 – sonlarda yotib tayanish.

O'tirish holatlari: 1 – o'tirish; 2 – oyoqlarni kerib o'tirish; 3 – g'ujanak bo'lib o'tirish; 4 – burchakli o'tirish; 5 – oyoqlarni quchoqlab o'tirish; 6 – tovon bilan o'tirib oldinga engashish; 7 – oyoqlarni chalishtirib o'tirish.

Engashishlar: 1 – engashish; 2 – kerishib engashish; 3 – oyoqlarni quchoqlab engashish; 4 – orqaga engashish; 5 – yarim engashish; 6 – pastlab oldinga engashish; 7 – o'ng (chap) tomonga engashish.

Muvozanat saqlash: 1 – o'ng (chap) oyoqda; 2 – o'ng (chap) oyoqda oldinga engashib; 3 – o'ng (chap) oyoqda yonlamasiga; 4 – o'ng (chap) oyoqda orqalama; 5 – frontal; 6 – oyoqni ushlab o'ng (chap) oyoqda muvozanat saqlash.

UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan, turli dastlabki holatlardan o'quvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatish hamda mashqlarni bajarish malakasi va ko'nikmalarini hosil qilish maqsadida foydalaniladi.

Rostlangan qo'llarni harakatlantirishga o'rgatishni bir qo'lni alohida harakat qildirishdan boshlab, keyin ikkinchi qo'lni harakatlantirishga o'tgan ma'qul. Harakat bajarilayotganda, ya'ni bir qo'l harakat qilayotganda gavdaning boshqa qismlari qo'shilib harakatlanmasligiga e'tibor beriladi. Harakatlarning aniq bajarilishiga erishmoq zarur. Masalan, «O'ng qo'l oldinda!» holatida turish kerak bo'lsa, qo'l yelka balandligida bo'lib, kaft ichkariga qaragan va hokazo bo'lishi kerak.

Mashq shug'ullanuvchilarga qarab turgan holda ko'rsatiladi. Mashqni ko'rsatishni boshlash uchun «Dastlabki holatni egallang!» so'ngra «Menga qarab turib mashqni boshlang!» buyrug'i beriladi. O'qituvchi mashqni guruh bilan birgalikda 2 – 3 marta takrorlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni 4 yoki 8 hisobida bajarish tavsiya etiladi. Bu esa uni musiqa jo'rligida o'tish imkonini beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan bajarganda barcha harakatlar buyruq asosida emas, balki topshiriq bo'yicha bajariladi. O'qituvchi «Menga o'xshab dastlabki holatni egallanglar, diqqat bilan qo'l, gavda, oyoqlaringga qaranglar», «Mashqni men bilan birga boshlang», «Menga o'xshab bajaringlar» deb aytadi.

Mashqni bajarishni tugallash uchun «Mashqni tugallang!» topshirig'i beriladi.

O'qituvchi mashq boshlashdan oldin egallanadigan dastlabki holatni aytadi va har bir sanoqda nima qilish kerakligini tushuntiradi. Keyin u «Dastlabki holatni egallang!» degan buyruqni beradi. Ijroni tekshiradi va navbatdagi mashqni (agar zarur bo'lsa, qaysi tomonga yoki qaysi qo'l yoki oyoqdan boshlashni aytib) «Boshlang!» degan buyruqni beradi. Harakat davomida sanab boradi va qo'llar yuqoriga, oldinga, engashing, to'g'rilang, nafas oling kabi metodik ko'rsatmalardan foydalanadi.

O'qituvchi mashqni ko'rsatish bilan barobar uni qanday bajarish lozimligini tushuntiradi, murakkab joylariga diqqat bilan e'tibor berishni ta'kidlaydi.

So'ngra, tushuntira borib, o'rgatishda qo'llaniladigan buyruqlar orqali «Dastlabki holatni egallang!» yoki «Mashqni bajaring!» yo «Tugallang!» degan buyruqlarni beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishda «Dastlabki holatni egallang!» buyrug'idan so'ng, mashqni o'rgatuvchi sanoqni to'xtatib, mashqni bajarish uchun buyruqlar beradi. Masalan, «Cho'qqayib tayaning – bir!», «Tayanib yoting – ikki!», «Qo'llarni buking – uch!» va hokazo. Har bir holatni bajarganda noaniqliklarni shaxsan tuzatadi, metodik ko'rsatmalar beradi.

Mashqlar oson va murakkabligiga qarab, ba'zida qismlarga ajratib bajariladi, so'ng mashqni yaxlit, lekin past sur'atda va keyin odatdagidek sur'atda bajarish taklif etiladi.

Alohida mashqlarni tanlash va umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzishdan oldin bu mashqlar kimlarga mo'ljallanganligini va qanday maqsadda qo'llanishini aniq bilish zarur. Chunki tanlanadigan mashqlarning mazmuni, ularning bu majmuada belgilanadigan o'rni, o'tish usuli va mashg'ulot shakli hal etiladigan vazifaga bog'liqdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan xususiy vazifalarga muvofiq badantarbiya mashg'ulotlari turli shakllarda (ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya daqiqalari, gimnastika darsi, atletik gimnastika va hokazo) o'tkaziladi. Mashqlar majmuasini tuzganda mashg'ulot o'tkaziladigan vaqt, shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va

jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi kerak. Hal qilinadigan vazifaga ko'ra, ularning soni gigiyenik gimnastika majmuasida 8 – 15 ta, ritmik gimnastika majmuasida 50 – 65 ta bo'lishi mumkin.

Mashqlar majmuasini tuzganda ularni quyidagicha tartibda navbatlantirish maqsadga muvofiqdir:

- gavgdani to'g'ri tutish, kerilib cho'zilish;
- qo'llarni aylantirish va siltash mashqlarini bajarish;
- o'tirib turish;
- gavgdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga engashtirishlar va aylanma harakatlar bajarish;
- boshni yon tomonlarga, oldinga engashtirish va burish;
- tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib-yozish;
- o'tirgan va yotgan holatlarda oyoqlarni ko'tarish;
- oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonlarga siltash;
- turli xil sakrash;
- turgan joyda yurish va yugurish.

Mashqlar majmuasidagi mashqlarni 4 – 8 martadan takrorlash, ya'ni kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni asosiy ish bajaruvchi mushak guruhlarida toliqish sezilgunga qadar, qayishqoqlikni rivojlantiruvchi mashqlarni esa yengil-yelpi og'riq sezgunga qadar bajarish mumkin.

ERTALABKI GIMNASTIKANING TAXMINIY MAJMUASI

1-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1-2-3 – qo'llarni oldinga yuqoriga ko'tarish, o'ng oyoqni orqaga uchi bilan qo'yish, oldinga yuqoriga qarash (chuqur nafas olish); 4-5-6 – qo'llarni oldinga uzatish va pastga tushirish, o'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yish, dastlabki holatga qaytish (chuqur nafas chiqarish). Mashq 4 – 6 marta takrorlanadi.

2-mashq. D.h. – oyoqlar orasi biroz ochilgan. 1-2 – qo'llarni yonga uzatish, 3-4 – oyoq kafti yuziga to'la tayanib cho'qqayiladi, qo'llar bilan boldir ushlanadi, ko'krak tizzaga yaqinlashtiriladi, bosh egiladi; 5 – d.h.ga qaytish. 4 – 6 marta takrorlanadi.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. qo'llar ko'krak oldida. 1-2-3 – gavgda o'ng tomonga buriladi, qo'llar kafti yuqoriga qaratilgan holda yonga uzatiladi (chuqur nafas olinadi); 4-5-6 – dastlabki holatga qaytish (chuqur nafas chiqariladi). Mashq boshqa tomonda ham 3 – 4 marta takrorlanadi.

4-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – qo'llar kuch bilan yelka tomon bukiladi, panjalar musht qilib qisiladi; 2 – qo'llar yuqoriga ko'tariladi, barmoqlar yoyiladi; 3 – qo'llar yelkaga qo'yiladi, panjalar musht qili-

nadi; 4 – qo'llar yon tomonga uzatiladi, barmoqlar yoyiladi; 5 – qo'llar yelkada, panjalar musht qilinadi; 6 – d.h. ga qaytish. Mashq 5 – 6 marta takrorlanadi.

5-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1-2 – gavadani chap tomonga engashtiriladi, o'ng qo'l bosh ortiga qo'yiladi, chap qo'l tizzaga tushiriladi; 3-4 – d.h.ga qaytiladi; 5-6 – gavadani o'ng tomonga engashtiriladi, chap qo'l bosh ortiga qo'yiladi, o'ng qo'lni tizzagacha tushiriladi; 7-8 – d.h.ga qaytish. Mashq 4 – 6 marta takrorlanadi.

6-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – oyoqlar sakrab turib keriladi, qo'llar yonga uzatiladi; 2 – oyoqlar sakrab turib juftlanadi, qo'llar pastga tushiriladi. Mashq 16 – 20 sanoqda bajariladi.

7-mashq. D.h. – sekin yurishga o'tish. Ertalabki gim-nastika majmuasiga o'quvchilarni buyumlar (kichik va katta to'plar, gimnastika tayoqchasi, chambarak, bayroqchalar, arg'amchi) bilan bajariladigan mashqlarni bilish darajasiga ko'ra kiritish lozim. Majmuani tuzish tartibida o'zgarish yo'q.

Buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bolalar bilan gimnastika asbob-anjomlari, gimnastika o'rindig'i va devori kabilardan foydalanib qiziqarli qilib o'tkazish mumkin.

GIMNASTIKA O'RINDIG'IDA UZUNASIGA O'TIRIB BAJARILADIGAN MASHQLAR

1-mashq. D.h. – oyoqlar bukilgan, oyoqlar yerda, qo'llar belda. 1 – qo'llar yelkaga qo'yilgan; 2 – qo'llar yuqoriga ko'tarilgan; 3 – bosh orqaga tashlangan, qo'llar orasidan qaraladi; 4 – qo'llar yelkada, to'g'riga qaraladi; 5 – d.h. ga qaytiladi.

2-mashq. D.h. – skameykaga chiqib turiladi, qo'llar yelkada. 1 – qo'llar bosh orqasiga qo'yilgan; 2 – qo'llar oldinga uzatilgan; 3 – qo'llar pastga-orqaga tushirilgan; 4 – qo'llar yelkaga qo'yilgan.

3-mashq. D.h. – yuqoridagi holatda turiladi, qo'llar bosh orqasida. 1 – oldinga engashiladi, ko'krak tizzaga, qo'llar oyoq uchlariga tekkiziladi; 2 – rostlanayotib biroz orqaga og'iladi, qo'llar orqaga ko'tariladi; 3 – 4 – d.h. ga qaytib, mashq bir necha marta takrorlanadi.

4-mashq. D.h. ga yuqoridagi holatda turiladi, oyoqlarni yelka kengligida qo'yib turiladi.

5-mashq. D.h. – qo'llar bilan o'rindiqlarning cheti ushlab o'tiriladi, oyoqlarni juftlab to'g'ri uzatiladi. 1 – o'ng oyoq oldinga ko'tariladi, oyoq uchlari cho'ziladi; 2 – oyoq tushiriladi; 3 – chap oyoq ko'tariladi; 4 – oyoq tushiriladi.

6-mashq. D.h. – qo'llar bilan o'rindiqning cheti ushlab o'tiriladi. 1 – oyoqlar to'g'ri qilib juftlanadi; 2 – o'ng oyoqni bukib ko'krak tomon ko'tariladi; 3 – oyoq rostlanadi; 4 – chap oyoq ko'tariladi; 5 – oyoq tushiriladi. Mashq bir necha marta takrorlanadi.

GIMNASTIKA O'RINDIG'IDA KO'NDALANGIGA O'TIRIB BAJARILADIGAN MASHQLAR

1-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – oldinga engashiladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi, oldinga qaraladi; 2 – qo'llar belga qo'yiladi; 3 – orqaga biroz engashiladi, qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi, yuqoriga qaraladi; 4 – d.h. ga qaytiladi.

2-mashq. D.h. – qo'llar yelkada, oyoqlar o'rindiq ostiga bukilgan. 1 – gavda o'ngga burilib, qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi; 2 – d.h. ga qaytiladi; 3 – gavda chapga buriladi, qo'llar bosh orqasiga qo'yiladi; 4 – d.h. ga qaytiladi.

3-mashq. D.h. – qo'llar orqada, oyoqlar o'rindiq ostiga bukilgan. 1 – gavda chapga engashtiriladi, o'ng qo'l yuqoriga ko'tariladi; 2 – d.h. ga qaytiladi; 3 – gavda o'ngga engashtiriladi, chap qo'l yuqoriga ko'tariladi; 4 – d.h. ga qaytiladi.

Izoh. Bu mashqni o'quvchilar bir-ikki deb sanab bo'lganlaridan so'ng bajarganlari ma'qul. Shunday qilinsa, birinchi raqamda turganlar avval chap tomonga, so'ng o'ng tomonga engashishlari oson bo'ladi. Bu esa barcha o'quvchilar mashqni bir tomonga qarab bajarganlarida o'rindiqni yiqilishdan saqlaydi (chunki ikkinchi raqamdagilar, bu vaqtda tik turgan holatda bo'ladilar).

4-mashq. D.h. – orqa tomonda o'rindiq chetini ushlab qo'llarga tayaniladi, oyoqlar to'g'ri uzatilgan bo'ladi. 1 – oyoqlar o'rindiqqa qo'yiladi, bukiladi va gavdaga yaqinlashtiriladi; 2 – oyoqlar rostlanadi; 3 – oyoqlar polga tushiriladi.

5-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida ochilib, qo'llar bosh orqasida bo'ladi. 1 – ko'krakni o'rindiqqa qo'yishga harakat qilinib, oldinga engashiladi, oldinga qaraladi, qo'llar yon tomonga – orqaga uzatiladi; 2 – d.h. ga qaytiladi.

O'RINDIQNING OLDIDA, YUZMA-YUZ TURIB BAJARILADIGAN MASHQLAR

1-mashq. D.h. – o'rindiqdan bir qadam uzoqlikda turiladi, qo'llar ko'krak oldida. 1 – o'ng oyoq o'rindiq ustiga qo'yiladi; 2 – o'ng oyoq bukiladi, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, gavda oldinga engashtiriladi; 3 – gavda va o'ng oyoq rostlanadi, qo'llar ko'krak oldida bo'ladi; 4 – o'ng oyoq chap oyoq yoniga qo'yiladi. Keyingi to'rt sanoqda bu mashq ikkinchi oyoq bilan bajariladi.

2-mashq. D.h. – to'g'ri tik turiladi. 1 – o'ng oyoq o'rindiqqa qo'yiladi, qo'llar yuqoriga ko'tariladi; 2 – chap oyoq o'ng oyoq yoniga qo'yilib o'ng oyoq bilan o'rindiqqa chiqiladi, qo'llar oldinga uzatiladi; 3-4 – yurishni o'ng oyoq bilan boshlab chap oyoqni uning yoniga qo'yib turib, o'rindiqdan sakrab oldinga tushiladi; 5-6 – orqaga burilish. Keyingi 6 sanoqda mashqlar chap oyoqdan boshlab bajariladi.

3-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – qo'llar o'rindiqqa qo'yilgan, oyoq uchlarida cho'qqayiladi; 2 – o'ng oyoq orqaga uchi bilan qo'yiladi; 3 – o'ng oyoq chap oyoq yoniga qo'yiladi; 4 – d.h.ga qaytiladi; 5 – qo'llar o'rindiqqa qo'yiladi, oyoq uchlarida cho'qqayiladi; 6 – chap oyoq orqaga oyoq uchlari bilan qo'yiladi; 7 – chap oyoq o'ng oyoq yoniga qo'yiladi; 8 – d.h. ga qaytiladi.

4-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. Oyoqlar navbati bilan rostlanadi va o'ng oyoq o'ngga, chap oyoq chapga qo'yiladi.

5-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – qo'llarni o'rindiqqa qo'yib, cho'qqayib o'tirish; 2 – o'ng oyoqni orqaga oyoq uchi bilan qo'yiladi; 3 – chap oyoqni o'ng oyoqning yoniga qo'yilib tayanib yotiladi; 4-5 – oyoqlar navbati bilan bukilib, tayaniladi; 6 – d.h. ga qaytiladi.

6-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 5-mashqdagining o'zi, lekin mashq chap oyoqdan boshlab bajariladi.

O'RINDIQQA YON BILAN TURIB MASHQ BAJARISH

1-mashq. D.h. – o'ng tomon bilan o'rindiqdan bir qadam masofada to'g'ri tik turish. 1 – o'ng oyoq o'rindiqqa qo'yiladi; 2 – qo'llar orqada; 3 – o'ngga engashiladi, o'ng qo'l oyoq uchiga, chap qo'l yon tomonga uzatiladi; 4 – qad rostlanadi, qo'llar orqaga qo'yiladi; 5 – d.h. ga qaytiladi.

2-mashq. Xuddi birinchi mashqdagidek bajariladi, lekin o'rindiqqa chap yon bilan turiladi.

3-mashq. D.h. – to'g'ri tik turgan holatda o'rindiqqa o'ng yon bilan turiladi. 1 – o'ng oyoq o'rindiqqa qo'yiladi, qo'llar belda;

2 – chap oyoq o'ng oyoqning yoniga qo'yiladi va o'rindiqqa chiqiladi, qo'llar yonga uzatiladi; 3 – o'rindiqda turib o'ng oyoqni polga tushiriladi, qo'llar belda; 4 – chap oyoqni o'ng oyoqning yoniga tushiriladi, dastlabki holatga qaytiladi. Keyingi to'rt sanoqda mashqlar chap oyoqdan boshlab bajariladi.

GIMNASTIKA NARVONIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

1-mashq. D.h. – gimnastika narvonidan bir qadam uzoqlikda, o'ngga qarab turib ikkala qo'l bilan yelka balandligidagi pog'ona ushlanadi. 1 – o'ng oyoqni orqaga uchi bilan qo'yiladi; 2 – gavda o'ngga burilishi bilan birga o'ng qo'l ham yonga uzatiladi; 3 – dastlabki holatga qaytiladi, keyingi uch sanoqda mashqlar chap tomondan boshlab bajariladi.

2-mashq. D.h. – narvonidan bir qadam uzoqlikdagi masofada turib qo'llar bilan bel balandligidagi pog'onani ushlanadi. 1 – oyoq uchlarida cho'qqayiladi; 2 – o'ng oyoqni yonga uchi bilan qo'yiladi; 3 – o'ng oyoq dastlabki joyiga qo'yiladi; 4 – chap oyoqni yonga uchi bilan qo'yiladi; 5 – chap oyoq dastlabki joyiga qo'yiladi; 6 – d.h.ga qaytiladi.

3-mashq. D.h. – narvon tomonga qarab, undan bir qadam uzoqlikda turiladi. 1 – qo'llar bilan ko'krak balandligidagi pog'ona ushlanadi, o'ng oyoqni birinchi pog'ona-siga qo'yiladi; 2 – chap oyoqni o'ng oyoqning yoniga qo'yiladi; 3 – oyoqlarni bukib, osilindi; 4 – oyoqlar rostlanadi; 5-6 – d.h. ga qaytiladi. Keyingi 6 sanoqda mashqlar chap oyoqdan boshlab bajariladi.

4-mashq. D.h. – narvoniga orqani o'girib turiladi, qo'llar bilan bosh balandligidagi pog'ona ushlanadi. 1 – qo'llar rostlanadi, engashiladi, yuqoriga qaraladi; 2 – d.h. ga qaytiladi.

5-mashq. D.h. – narvoniga orqani o'girib turib, qo'llar bilan bosh balandligidagi pog'ona ushlanadi. 1 – qo'llar-ni rostlab oldinga engashiladi, o'ng oyoqni ko'krak tomon bukiladi; 2 – d.h.ga qaytiladi.

6-mashq. D.h. – narvoniga qaragan holda polga o'tirib, oyoq uchlarini pastki pog'onaga ilintiriladi, qo'llar yelka-da. 1 – orqaga engashib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, yuqoriga qaraladi; 2 – d.h.ga qaytiladi.

7-mashq. D.h. – 6-mashqdagidek, lekin qo'llar belda. 1-2 – orqaga egilib polga yotiladi, qo'llar oldinga uzatiladi, yuqoriga qaraladi; 3 – d.h.ga qaytiladi.

8-mashq. D.h. – narvoniga o'ng tomon bilan turib, o'ng qo'l bilan yelka balandligidagi pog'ona ushlanadi. 1 – o'ng oyoqni rostlab, chap oyoqni yonga uzatiladi; 2 – chap oyoqni orqaga oyoq uchida qo'yiladi, orqaga engashiladi; 3 – d.h.ga qaytiladi. Mashq 4 – 6 marta takrorlanadi.

9-mashq. D.h. – narvonidan bir qadam uzoqlikda chap yon bilan turib chap qo'l bilan bel balandligidagi pog'ona ushlanadi. 1 – o'ng oyoq va o'ng qo'l oldinga uzatiladi; 2 – d.h.ga qaytiladi; 3 – o'ng oyoq va o'ng qo'l yonga uzatiladi; 4 – d.h. ga qaytiladi; 5 – o'ng oyoq va o'ng qo'l orqaga uzatiladi; 6 – d.h.ga qaytiladi. Mashq 3 – 4 marta bajarilgach, orqaga burilib narvoniga o'ng yon bilan turib, endi mashq chap qo'l va chap oyoq bilan bajariladi.

KATTA VA KICHIK TO'PLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

Bu mashqlar uloqtirishga yordam beradigan umumrivojlantiruvchi va tayyorlovchi mashqlar hisoblanadi. Ular yelka kamari va qo'l muskul harakatlari mutanosibligi va aniqligining, ko'z bilan chamalash va kuchning rivojlanishiga yordam beradi.

Qo'l to'pi bilan bajariladigan mashqlar maktabning barcha boshlang'ich sinflarida o'tkaziladi. Vazifa bolalarni to'pni tashlash va ilib olishning turli usullariga, o'z kuchini to'pning og'irligi, uzoqqa va balandga uchishini hisobga olib, to'g'ri va tejab sarflashga o'rgatishdan, uloqtirish mashqlariga tayyorlashdan, birgalikda harakat qilishga o'rgatishdan iborat.

1 – 2-sinfda, avvalo, katta to'plar bilan, keyin esa kichik to'plar bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatish tavsiya etiladi.

Mashqlar uchun katta rezina va shishirma to'plar (voleybol, futbol va basketbol to'plari), to'ldirma to'plar (1 kg og'irlikkacha bo'lgan), kichkina rezina va tennis to'plari qo'llaniladi. Bolalarning o'zlari yasagan to'ldirma to'plar dastlabki mashg'ulotlar uchun juda qulay, chunki ularni qo'lida tutish oson.

KATTA TO'PLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

Katta to'plar bilan mashqlarni bajarishga o'rgatishda, dastlab bolalarni to'pni to'g'ri ushlashga o'rgatiladi.

To'pni ikki qo'l bilan ushlash lozim. Bunda qo'llar tirsakdan yengil bukilgan, barmoqlar keng yozilgan va oldinga yo'naltirilgan bo'lmog'i lozim.

To'pni uzatish va ushlashni o'rgatishda asosiy e'tibor harakatning yengil va aniq bo'lishiga qaratiladi. O'quvchilarni to'pni ikki qo'llab pastdan, ko'krakdan, o'ng (chap) yelkadan uzatish va ushlashga o'rgatish darkor.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, tizzalar biroz bukilgan, qo'llar to'p bilan pastda, tizzalar orasida, gavda oldinga biroz egilgan, gavda va oyoqlar rostlanishi bilan zarur masofaga boradigan qilib to'p oldinga-balandga (45° burchak ostida) tashlanadi.

To'pni ikki qo'llab ko'krakdan uzatish. Oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, yarim bukilgan, to'p ikki qo'lda ko'krak balandligida ushlangan, qo'llar tirsakdan bukilgan, barmoqlar keng yozilgan, uzatish panja va qo'lni tez rostlab, oxirida barmoqlar bilan siltab bajariladi. Oyoq-qo'llar rostlanishi bilan bir vaqtda to'pni uzoqroqqa otish uchun oldinga bir qadam qo'yiladi.

To'pni bir qo'llab yelkadan uzatish. Dastlab to'pni bir qo'lda tutib turishda unga ko'maklashiladi. To'p tutgan qo'l yelka yonida, to'p keng yoyilgan panjalarda joylashgan. Qo'llar tirsakdan bukilgan, gavda to'pni uloqtiruvchi qo'l tomonga bukilgan, oyoqlar kerilgan, biri (o'ng qo'l bilan tashlaganda chap oyoq) oldinda.

O'qituvchi to'pning yo'nalishiga qaraydi. Uzatish gavdaning burilishi, qo'llarning to'g'rilanishi hisobiga bajariladi va panja harakati bilan uzatiladi. Ayni vaqtda ushlashga yordamlashib turgan qo'l tushiriladi. Tashlash paytida butun tana oldinda turgan oyoqqa tayanadi.

To'pni ikki qo'llab ushlash. Yuqoridan kelayotgan to'pni ushlashda barmoqlar yozilgan va to'pni qabul qilishga tayyor holda oldinga-balandga to'pning qarshisiga ko'tariladi. Barmoqlar to'pga tegishi bilan uni mahkam qisib oladi, qo'llar esa tirsakdan bukilib, to'pning zarbini sekinlashtiradi.

Pastlab kelayotgan to'pni ushlashda qo'llar to'pning yo'liga chiqadi, gavda oldinga egiladi, oyoqlar yozilgan yoki (bir oyoq oldinda) yarim bukilgan, tovonlar parallel turadi.

To'pni tashlash va uni ushlab olish bir paytda o'rgatiladi. Bu usullar o'quvchilar yoyilib turgan, bir safda yoki bir-birlariga yuzma-yuz turishganda yaxshi bajariladi. To'plarni bevosita o'z oldidan, burchak ostidan, oyoq va qo'llarni har xil holatida, oldinga va orqaga qadam qo'yish bilan uzatish va ilib olish mumkin.

Bu mashqlarni aylana bo'ylab harakatda ham bajariladi. Bunda o'quvchilar ixtiyoriy: mayda qadamlar bilan yoki bir-birining izidan chapga yoki o'ngga yuradilar. Agar maydon (zal) katta bo'lsa, to'pni uzatish va ilib olishni to'rtburchak bo'lib joylashgan guruhlarda har tomondan tashlash va ilib olishni navbatlashtirib o'tkazish mumkin. Agar joy torroq bo'lsa, to'pni uzatish va ilib olishni bir kishilik yoki ikki kishilik safda o'tkazish mumkin. Saflar 4 – 8 m oraliqda bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Har bir o'quvchi to'pni ilib olgan yoki tashlagandan so'ng, safning oxiriga borib turadi.

O'RGATISH KETMA-KETLIGI

1-mashq. To'plarni ko'tarish. Qo'lning to'p bilan oldinga, yuqoriga, yonga, bosh ustiga, orqaga gavdani eggan va burgan, cho'qqaygan, o'tirgan, yotgan holatlardagi harakati.

2-mashq. To'pni bir safda turganda yonidagiga qo'ldan-qo'lga uzatish (o'ngga, chapga).

3-mashq. To'pni aylana bo'ylab (o'ngga, chapga) oldinga, yelka orqasidan uzatish.

4-mashq. To'pni qatorda (o'ngga-orqaga, chapga-orqaga, oldinga-o'ngga, oldinga-chapga, bosh ustidan orqaga) uzatish.

5-mashq. To'pni bir-biriga dumalatib uzatish.

6-mashq. To'pni safdan-safga to'g'riga, qiyalatib (saflarning orasidan 5 m masofaga dumalatib) uzatish.

7-mashq. To'pni yuqoriga otish va ilib olish.

8-mashq. To'pni yuqoriga otish va uni polga tushib sakragandan so'ng ushlab olish (bir kishidan, alohida-alohida).

9-mashq. 2 – 4 m masofadan turib bir-biriga to'pni uzatish.

10-mashq. 2 – 3 m masofadan turib to'pni 2 m balandlikda tortilgan to'rning ustidan oshirib otish.

KICHIK TO'PLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

1-mashq. To'p bilan ixtiyoriy ravishda mashq bajarish.

2-mashq. To'pni yuqoriga otish va ilib olish.

3-mashq. To'pni bir qo'l bilan otish va uni ikki qo'l bilan ilib olish.

4-mashq. O'qituvchining topshirig'iga binoan to'pni yuqoriga bir qo'l bilan otish va ikki qo'l bilan ilib olish.

5-mashq. To'pni polga bir qo'l bilan urib, ikki qo'l bilan ilib olish.

6-mashq. To'pni yuqoriga bir qo'l bilan otish, uni ikki qo'l bilan ilib olish, polga urish va yana ikki qo'l bilan ilib olish.

7-mashq. To'pni devorga bitta qo'l bilan otish (balandligi 2 – 3 m) va uni ikki qo'l bilan ilib olish.

8-mashq. To'pni devorga bitta qo'l bilan otish va polga tegib qaytgandan keyin ilib olish.

9-mashq. To'pni devorga xohlagan qo'l bilan otish (o'qituvchining topshirig'iga binoan) va ikki qo'l bilan ilib olish.

10-mashq. 9-mashqning o'zini takrorlash, lekin to'p polga tegib qaytgandan keyin ilib olish.

11-mashq. To'pni bir qo'l bilan yuqoriga otish va uni qo'shimcha harakatlardan keyin orqadan, tizza oldi-dan, tizza tagidan (chapak chalib) ikki qo'l bilan ilib olish.

12-mashq. To'pni polga bir qo'l bilan urish va qo'shimcha harakatlardan keyin ikki qo'l bilan ilib olish.

13-mashq. 5 m masofadan to'pni bir-biriga oshirish.

14-mashq. To'pni yuqoriga ikki qo'lda otish va u polga tushib sakrab chiqqandan keyin ikki qo'lda ilib olish.

QOMATNI SHAKLLANTIRUVCHI MASHQLAR

Qaddi-qomatni shakllantirish kishidan katta mehnat sarflashni talab qiladi. Maktab yoshidagi bolalarda ko'pincha umurtqaning yon tomonga qiyshayishi (skolioz), old-orqa yo'nalishda qiyshayishi (lordoz), orqaning yassiligi, bukirligi, shuningdek, yassitovonlik singari hollar uchraydi.

Tibbiy ko'rik paytida shifokor har bir o'quvchi qomatining holati haqida aniq tavsiyalar berishi, kamchilikni tuzatuvchi yo'sindagi maxsus mashqlar tavsiya qilishi, chunonchi yassitovonlikni bartaraf etish borasida maxsus poyabzal kiyishni aytishi mumkin.

Boshlang'ich sinflarda qomatni shakllantirishga doir mashqlar maktabdagi jismoniy tarbiya ishining turli shakllarida, chunonchi, jismoniy tarbiya darslarida mashg'ulotlardan oldin o'tkaziladigan gimnastikada, fizkultura darslaridagi, jismoniy tarbiya to'garaklari yoki sport seksiyalari mashg'ulotlaridagi mashqlar majmualariga kiritilishi kerak. Bundan tashqari, qomatni shakllantirishga oid mashqlar undagi jismoniy mashg'ulotlarga, ayniqsa, ertalabki gigiyenik gimnastika majmuasi va uy vazifalarini bajarish paytidagi jismoniy tarbiya tanaffuslariga ham albatta kiritilishi lozim.

Jismoniy tarbiya darslarida qomatni shakllantiruvchi mashqlar buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasiga, muvozanat saqlash mashqlariga, tirmashib chiqish va oshib o'tish, emaklash mashqlariga, uchinchi sinfda esa osilish mashqlariga kiritilishi mumkin. O'qituvchi saflanish va qayta saflanish, shuningdek, raqs mashqlarini o'tkazganda qomatni rivojlantirish va rostdash uchun katta imkoniyatga ega bo'ladi.

Shunga qaramay, qomatni to'g'ri shakllantiruvchi mashqlarni faqat jismoniy tarbiya darslarida yoki sinfdan tashqari mashg'ulotlarda emas, balki har qanday sharoitda muntazam ravishda o'tkazib turish mumkin. Masalan, devorga orqa o'girib turish, bunda tovonlar, dumba, kurak va

ensalar devorga tegib turishi, shu holni o'zgartirmagan holda narvonidan uzoqlashish, o'quvchilarga bu qomatning to'g'ri holati ekanligini his qilish va uni eslab qolish kerakligini taklif etish zarur.

Qomatni to'g'ri shakllantirishda yaxshi natijalarga erishish uchun o'quvchi gavdasini o'tirgan, turgan, yurgan holatlarda ham to'g'ri tutishi lozimligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish darkor.

1-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. Qo'lning oldinga, yon tomonga, yuqoriga, orqaga harakati.

2-mashq. D.h. Qo'llarni muayyan holatda ushlash bilan oyoq uchini orqaga, yon tomonga, oldinga qo'yish.

3-mashq. D.h. Qo'l harakatini goh u, goh bu oyoqni orqaga, yon tomonga, oldinga qo'yish bilan birga qo'shib bajarish.

4-mashq. D.h. O'ng (chap) qo'lni navbat bilan oldinga, yuqoriga, yon tomonga, orqaga uzatish bilan bir vaqtda o'ng (chap) oyoqning uchini orqaga, yon tomonga, oldinga qo'yish.

5-mashq. D.h. Qo'lni dastlabki holatdan har xil harakatlantirish bilan o'ng (chap) oyoqni oldinga, yon tomonga, oldinga uzatish.

6-mashq. D.h. Gavdani oldinga va orqaga, chapga va o'ngga egish; gavadani burish; qo'lni dastlabki holatda har xil harakatlantirish bilan gavadani burishni birga qo'shib bajarish.

7-mashq. D.h. Qo'lni dastlabki holatdan har xil harakatlantirish bilan boshni burish va engashtirish.

8-mashq. D.h. Gimnastika o'rindig'ida, polda o'tirgan holda qo'lni harakatlantirib, gavda va boshni burish va engashtirish.

9-mashq. D.h. Qo'lni har xil dastlabki holatdan yarim o'tirib va cho'qqayib o'tirishni bajarish (gavdani to'g'ri ushlash).

10-mashq. D.h. Ko'rsatilgan usulda puflab katta qilingan va kichik to'ldirma to'plarni uzatish va qabul qilib olish.

11-mashq. D.h. Tizzada tayanib turgan holatdan navbat bilan o'ng, chap qo'lni va o'ng, chap oyoqni ko'tarish.

12-mashq. D.h. Devor yoki gimnastika norvoni oldida mashq bajarish (devorga ensa, yelkalar, dumba va tovonlarni tekkizib turib), qo'llar ko'tariladi, cho'qqayib o'tiriladi; chap, o'ng oyoq o'ngga va chapga surilgan holda navbat bilan ko'tariladi, o'ng va chap tomonga engashiladi, boshni o'ngga va chapga buriladi.

13-mashq. D.h. Boshga buyum (qum solingan xaltacha, kubiklar, fanera yoki boshqa buyumlarni) qo'yib mashq bajarish; qo'l va oyoq harakatlarini qo'shish; yarim cho'qqayish va cho'qqayish; polda, gimnastika o'rindig'ida yurish, buyumlar (to'p, o'rindiq, arqon) dan hatlab o'tish; polda yurish, gimnastika o'rindig'ida, gimnastika norvonida yuqori-

ga, pastga, o'ngga, chapga tirmashib yurish, burilishlar va cho'qqayib o'tirishlar.

Oyoq yuzi kafti muskullarini mustahkamlovchi mashqlar. Oyoq uchida, tovonda, oyoq yuzi kaftining ichki, tashqi tomonlarida, tovonda yurish. Arqondan, gimnastika tayoqchasidan, gimnastika o'rindig'i ustidan yurish. Arqon ustida turganda buyumlarni tovondan oyoq uchiga va or-qaga yumalatish.

AKROBATIK MASHQLAR

Akrobatik mashqlar barcha sinflarning dasturiga kiritilgan. Bu mashqlar kuchning, chaqqonlik, tezkorlik, chayirlik, dovyuraklik, qat'iyatlilik sifatlarining rivojlanishiga ko'maklashadi, fazoda mo'ljal olishga o'rgatadi, vestibular apparatning funksiyasini yaxshilaydi. Akrobatik mashqlarning har tomonlama ta'siri sportning ko'pgina turlari, ayniqsa, suvga sakrash, figurali uchish, sport gimnastikasi, yengil atletika va sport o'yinlari malakalarini tezroq egallashda ko'maklashadi. Ammo bu mashqlarni o'tkazayotganda, albatta, sanitariya va gigiyena qoidalariga amal qilmoq zarur.

Akrobatik mashqlar ikki guruhga bo'linadi. Birinchi mashqlar guruhi-ga rivojlanuvchi (dinamik), ikkinchi mashqlar guruhi-ga turg'un mashqlar kiradi.

Akrobatik mashqlarni bajarishni o'rgatishda ishni g'ujanak bo'lishga tayyorlaydigan mashqlarni o'rgatishdan boshlash kerak.

G'UJANAK BO'LISHGA TAYYORLAYDIGAN MASHQLAR

1-mashq. Gavdani oldinga, oyoqlarga ko'proq (chuqurroq) engashtirish.

2-mashq. Oyoqning butun kaftiga chuqur cho'q-qayib, boldirlarni ikki qo'l bilan ushlash.

3-mashq. Chalqancha yotganda oyoqlarni ko'krak ustiga olib kelish.

4-mashq. Oyoqlarni uzatib o'tirib, oyoqlar tomonga egilish.

5-mashq. Oyoqlarni to'g'ri uzatib, shu bilan bir vaqtda oyoqni ko'krakka ko'tarish va gavdani oyoqlar tomon egish.

6-mashq. Xuddi shu mashqlarni boldirlarni ikkala qo'l bilan ushlagan holda bajarish.

Tayyorlov mashqlarini bajarib bo'lgandan keyin g'ujanak bo'lishga (g'ujanak bo'lish deb, gavdaning tizzalaridan bukilgan oyoqlarni qo'llar bilan gavda tomon tortish paytidagi holatiga aytiladi) o'tish mumkin.

1-mashq. O'tirgan holatda g'ujanak bo'lish: polda o'tirib tizzalar bukiladi, tovonlar biroz kengroq qo'yiladi, qo'llar bilan boldirning tashqi qismi ushlanadi va oyoqlar ko'krakka tortiladi, tizzalar keriladi, bosh tizzalar orasida egilgan bo'ladi.

2-mashq. Chalqancha yotgan holatdan g'ujanak bo'lib olish: chalqancha yotgan holatda oyoqlar ko'krakka bukiladi, qo'llar bilan boldirlar ushlanadi va tizzalar yelkalarga, yelkalar esa tizza tomon olib kelinadi, tizzalar keriladi, bosh tizzalar orasiga olib egiladi.

3-mashq. Cho'qqayish holatida g'ujanak bo'lib olish: oyoqlarni bir tovon kengligida kerib, tovonlarni teng qo'ygan holatdan chuqur cho'qqayib (dastlab oyoq uchlarida, so'ng butun tovonlarda) gavda tovonlar tomon engashtiriladi, boldir qo'llar bilan ushlanadi hamda gavda tizzalar tomon jipslashtiriladi, bosh tizzalar orasida egilgan bo'ladi. G'ujanak bo'lish o'zlashtirib olingach, umbaloq oshishlarni o'rganishga o'tish mumkin.

Umbaloq oshish deb, shunday akrobatik mashqlarga aytiladiki, bunda bosh polga tegmagan holda tana qismlari polga ketma-ket tegadi. Cho'qqayish holatidan umbaloq oshib, chalqancha yotish va g'ujanak bo'lish holatiga o'tish va yana oldinga umbaloq oshib cho'qqayish.

Bu mashqni bajarish uchun chalqancha yotish, so'ngra g'ujanak bo'lgan holatda oldinga va orqaga bir necha marta dumalash kerak. Bunda o'quvchilar diqqatini dumalashlar paytida g'ujanak holatini yaxshi saqlashga qaratish lozim.

AKROBATIKA

Chalqancha va ko'krakda yotgan (qo'llar yuqorida) holatdan yon tomonga dumalash. Chalqancha yotgan holatdan dumalab ko'krakda yotgan holatga o'tish.

Bu mashqlarni bajarishda shu narsaga e'tibor berish kerakki, oyoqlar juft, oyoqlar uchi to'g'rilangan, qo'llar to'g'rilangan bo'lib quloqlarga tekkizib turilgan bo'ladi. Birinchi marta bajarishda birinchi kaftni ikkinchi kaftning ustiga qo'yib bajarilgani yaxshi, chunki bunday bajarish qo'llarni erkin ravishda ochilib ketishidan saqlaydi.

O'qituvchi dastlabki holatning to'g'riligini tekshirgandan keyin gimnastik to'shakning chekkasiga borib turadi va «Men tomonimga chalqancha yotgan holatdan dumala!» degan buyruq beradi. O'quvchi mashqni bajaradi. Yangi buyruq «Men tomondan ko'krakka dumalashni bajar!» Mashq 3 – 4 marta bajariladi. Keyin o'qituvchi gimnastik to'shakning oldida turadi, o'quvchilar ko'krakda, boshini o'ng tomonga qaratib yotadilar. O'qituvchining ko'rsatmalarini aniq ko'rish uchun o'quvchilar boshlarini ko'tarib qarab turadilar.

Boshni o'qituvchiga qaratib chalqancha yotgan holatdan dumalashni bajarganda o'qituvchini ko'rolmaydilar. Shuning uchun o'qituvchi «Dumalashni teskari yoki orqa tomonga bajaring!» degan buyruqni beradi. Yoki buyruq berishdan oldin gimnastik to'shakning boshqa tomoniga o'tadi va yana o'quvchilar bilan yuzma-yuz bo'lib turadi.

Mashq 3 – 4 marta bajariladi. O'qituvchi gimnastik to'shak bo'ylab yurib har bir o'quvchiga alohida ko'rsatma beradi. Bolalar zerikib qolmasligi uchun dumalashni quyidagi qo'shimcha mashqlar bilan birga qo'shib bajarish ham mumkin:

a) chalqancha yotgan holatga dumalab o'tilgandan keyin: chalqancha yotgan holatda g'ujanak bo'lish; ko'tarilgan oyoq uchlariga panjalarni tekkizish; oyoqni ko'tarib navbat bilan tushirish; bukilgan oyoqlarni navbat bilan boshga tekkizish;

b) ko'krakda yotgan holatga dumalab o'tilgandan keyin: panjalar yelka ostida va qo'llarni to'g'rilab sonda yotib kerishish; navbat bilan oyoqlarni orqaga siltash; tovonda o'tirib, qo'llarni to'shakka to'g'ri qo'yib, boshni qo'llar orasiga qo'yish; panjalar yelka ostida, ikkala oyoqda dep-sinib tayanib cho'qqayib o'tirishga o'tish.

Taklif qilingan qo'shimcha mashqlardan birini ko'krakda va chalqancha yotgan holda bir necha marta bajargach, o'quvchilar navbatdagi dumalashni bajaradilar.

360° GA YON TOMONGA IKKI MARTA DUMALASHNI O'RGATISH

O'quvchilar ko'krakda yotgan holatdan, o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha yonga ikki marta dumalashni bajaradilar. Ular gimnastik to'shak ustidan tushib ketmasliklari, aytilgan hisobdan ortiq bajarmasliklari kerak (bunday holatlarda bolalar haddan tashqari berilib ketganlaridan keyin, o'qituvchining buyruq va ko'rsatmalarini esdan chiqarib yuboradilar). O'qituvchi quyidagicha buyruq beradi: «Men tomonga chalqancha yotgan holatdan umbaloq oshing – bir!», «Shu holatda yoting!», O'quvchilarga qo'l va oyoqlarining turish holati to'g'risida zarur ko'rsatmani beradi. So'ngra: «Men tomonga yana umbaloq oshing – ikki!» deb buyruq beradi. Xuddi shunday dumalash qarama-qarshi tomonga bajariladi. Keyinchalik buyruq soddalashtirilib, dumalash «Bir, ikki!» hisobida bajariladi.

G'UJANAK BO'LIB OLDINGA VA ORQAGA DUMALASHNI O'RGATISH

Dumalashni razminkadan, yordamchi mashqlarni takrorlash va yonga dumalashdan keyin o'rgatiladi. Shundan so'ng o'quvchilar tayanib cho'qqayib o'tirishni bajaradilar (bosh biroz ko'tarilgan), o'rindan turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, qo'llar pastga tushiriladi. O'qituvchi odatdagi tayanib cho'qqayib o'tirishdan belni yumaloq qilib va boshni oldinga engashtirib ko'krakka tekkizish bilan tayanib cho'qqayib o'tirishga o'tishni ko'rsatadi. O'quvchilar tayanib cho'qqayib o'tirish holatidan turmasdan mashqni 4 – 5 marta takrorlaydilar. O'qituvchi: «Tayanib cho'qqayib o'tiring!», «Belni yumaloq qiling!», «Tayanib cho'qqayib o'tiring!», «Buyrug'ini beradi. Bir necha marta takrorlagandan keyin o'qituvchi quyidagi buyruqlarni beradi: «Tayanib cho'qqayib o'tiring!», «Turing, qo'lni yuqoriga ko'taring, qo'lni tushiring!» Barcha kompleks yana ikki marta takrorlanadi. Agarda o'qituvchi doimiy ravishda diqqat-e'tiborni mashq tamom bo'lgandan keyin qo'lning holatiga qaratmasa, unda bolalar noto'g'ri bajarishga o'rganib qoladilar. Shuning uchun tayanib cho'qqayib o'tirish holatidan o'quvchilar bilan birga turib, o'g'il va qiz bolalarga qo'l va panjaning holatlarini to'g'ri ko'rsatishi kerak.

G'ujanak bo'lib oldinga va orqaga dumalashni o'rgatish uchun beriladigan yordamchi mashqlar (o'qituvchi har bir mashqni dastlab tushuntiradi va ko'rsatadi):

1. Barmoqlarni oldinga qaratib kaftni polga qo'yib, tizzalarni juftlab, oyoq uchida turgan holda tayanib cho'qqayib o'tirish, oldinga qarash; o'rindan turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, pastga tushirish (4 – 5 marta).

2. Belni yumaloq qilib, tozni biroz ko'tarib, tizzalar-ni yozish bilan tayanib cho'qqayib o'tirish (engakni ko'krakka tekkizish) va dastlabki holatga qaytish (5 – 6 marta).

3. Oyoq kafti yuziga tayanib cho'qqayib o'tirishni g'ujanak bo'lib bajarish, har bir qo'l bilan bir xil nomdagi boldirni ushlab (bosh ko'krakka tekkizib turiladi), tayanib cho'qqayib o'tirish; o'rindan turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, so'ngra pastga tushirish (3 – 4 marta).

4. Xuddi shuning o'zi, lekin o'rindan turmasdan tozni biroz ko'tarish va belni yumaloq qilish. O'qituvchi buyruq beradi: «Tayanib cho'qqayib o'tiring!», «G'ujanak bo'ling!» «Tayanib cho'qqayib o'tiring!» (3 – 4 marta).

5. Orqaga tayanib o'tirish: g'ujanak bo'lishni bajarish va dastlabki holatga qaytish.

6. Xuddi shuning o'zi o'tirgan holatdan, qo'llar yonga uzatilgan.

7. Chalqancha yotgan holatda, qo'llar yuqorida, g'ujanak bo'lishni bajarish (peshonani tizzaga tekkizish) va dastlabki holatga qaytish.

8. Xuddi shuning o'zi, g'ujanak bo'lib oldinga va orqaga tebranish.

G'UJANAK BO'LIB OLDINGA VA ORQAGA DUMALASH

1. Orqaga tayanib o'tirish, g'ujanak bo'lish va orqaga dumalash.

2. Tayanib cho'qqayib o'tirish, oyoq uchlarida biroz ko'tarilib, belni yumaloq qilib g'ujanak bo'lish bilan orqaga dumalash. O'zingizga qo'l bilan yordam berib turish va yana dastlabki holatni qabul qilish. Bajarishda yo'l qo'yiladigan xatolar: dumalashda bosh orqaga tashlanadi va bel to'g'rilanadi, bu dumalash bo'lmay, balki belga yiqilish hisoblanadi. Kim mashqni bajara olmasa, unda o'qituvchining yordami kerak bo'ladi: bitta qo'lni o'quvchining tizzaga yaqin bo'lgan boldiriga qo'yiladi, boshqa qo'lni ensaga qo'yiladi. Qo'lning qarshi harakati bilan o'qituvchi o'quvchining belini «yumaloq» qiladi va boshini ko'krakka qo'yadi. Qo'l ensada qolgan holda o'qituvchi o'quvchiga orqaga dumalashni bajarishga yordam beradi. Dumalash o'qituvchining qo'li orqali bajariladi, bu shikastlanishning oldini oladi.

TAYANIB CHO'QQAYIB O'TIRGAN HOLATDAN G'UJANAK BO'LIB OLDINGA VA ORQAGA DUMALASH, TAYANIB CHO'QQAYIB O'TIRISH HOLATIGA QAYTISH

1. Tayanib cho'qqayib o'tirish holatidan g'ujanak bo'lib orqaga-oldinga dumalash. O'qituvchi «Tayanib cho'qqayib o'tirish holatini qabul qiling!», «Belni yumaloq qiling!», «Orqaga-oldinga dumalashni boshlang!» buyrug'ini beradi. Shu zahotiyok bir maromda hisoblash boshlanadi: «Orqaga-oldinga, orqaga-oldinga, orqaga-oldinga!». O'quvchilar 6 – 8 marta dumalashni bajarganlaridan keyin o'rinlaridan turib, o'qituvchining ko'rsatmasini eshitadilar va dumalashdan keyin tayanib cho'qqayib o'tirishga o'tishni ko'rsatishini kuzatadilar.

2. Xuddi shuning o'zi, biroq orqaga dumalashda toz yuqoriga ko'tariladi. O'qituvchi: «Orqaga, oldinga, orqaga, oldinga, yuqoriga (bunda tozni yuqoriga ko'tarishni nazarda tutiladi), oldinga, orqaga, oldinga, yuqoriga!» degan buyruq beradi.

Tizzada tayanib turgan holatdan yon tomonga dumalash: yon tomonga dumalab bilakdan o'tib ketish, keyin esa orqada (g'ujanak bo'linadi), bilakda va tizzada tayanib turish, o'tirish. Bunda yo'l qo'yiladigan aniq xatolar: a) harakatning uzunasidagi o'qidan og'ishi; b) o'quvchining

g'ujanak bo'lishni bajarishga ulgurmasligi yoki dumalashni oyoqni to'g'rilash bilan tamomlashi. Bularning barchasi o'qituvchi yordamida bartaraf etiladi.

Tayanib cho'qqayib o'tirishdan yon tomonga dumalab tayanib cho'qqayib o'tirishga qaytish. Harakatning davomiyligi tizzada tayanib turgan holatdan yon tomonga dumalashning o'zi. Dumalashning ikkala turi o'ng va chap tomonga bajariladi.

ARQONGA TIRMASHIB CHIQISHNI O'RGATISH. GIMNASTIKA NORVONIDA BAJARILADIGAN MASHQLAR

Gimnastika norvoniga yuz bilan turgan holda osilib turish. Gimnastika norvoni bo'ylab uzunasiga to'shaklar qo'yiladi (iloji boricha porolonli). Dars zichligini oshirish uchun bitta gimnastika norvonida bir vaqtda ikki o'quvchi mashqning ko'p qismini bajarishi mumkin:

a) aralash osilish, o'qituvchining birinchi signali bo'yicha osilib turish, ikkinchi signaldan keyin dastlabki holatga qaytish (5 – 6 marta);

b) o'qituvchining ko'rsatmasiga binoan 10 – 30 sekund davomida osilib turish;

d) ikkita reykaga ko'tarilib osilish, yana ikkita reykaga ko'tarilib osilib turish, so'ngra ixtiyoriy ravishda pastga tushish;

e) gimnastika norvonini ikki qo'llab ushlab osilib cho'qqayib o'tirish, oyoqlarni to'g'rilab, tik turgan holda osilib turishga o'tish, dastlabki holatga qaytish (8 – 10 marta);

f) ko'krak balandligida qo'l bilan ushlab aralash osilish, o'zini orqaga tashlab, yana qo'lni bukish (10 – 12 marta);

g) qo'lni ko'krak balandligida tutib osilib turish, qo'llarni bukib osilgan holatga o'tish va dastlabki holatga qaytish (5 – 6 marta);

h) o'qituvchining hisobi bo'yicha osilgan holatdan oyoqni yon tomonga ochish va juftlashtirishni bajarish (10 – 12 marta).

GIMNASTIKA NORVONIGA ORQA BILAN TURGAN HOLDA OSILISH

a) o'qituvchi tomonidan ko'rsatilgan vaqtda osilish;

b) oyoqlarni bukib osilib turish (8 – 10 sekund);

d) osilib turish, oyoqni bukish, oyoqlarni tushirish (8 – 10 marta);

e) osilib turgan holatdan oldinga oyoqlarda siltanish (5 – 6 marta);

f) osilib turgan holatda oyoqni bukish, oyoqni to'g'rilashga harakat qilish, oyoqni pastga tushirish (3 – 4 marta);

g) osilib turgan holatdan oyoqni navbat bilan oldinga siltash;

- h) osilib turgan holatda navbat bilan oyoqlarni yon tomonga siltash;
- i) osilib turgan holatda oyoqlarni yon tomonga ochish va juftlash (8 – 10 marta);
- j) osilib turgan holatda oyoqlarni yon tomonga ochish va juftlash, tiz-zadan bukish, pastga tushirish (5 – 6 marta).

TIRMASHIB CHIQISH VA OSHIB O'TISH

- a) gimnastika norvonida belgilangan balandlikkacha ixtiyoriy ravishda balandga tirmashib chiqish va pastga tushish;
- b) har bir reykaga navbat bilan ikki oyoqni qo'yib chiqib borish;
- d) o'qituvchi belgilagan balandlikkacha oyoqlarni bir-biriga yaqin qo'yib, pastga qaramasdan yuqoriga tirmashib chiqish va tushish;
- e) yuqoriga va pastga bir xil usullarda tirmashib chiqish va tushish. Bunda harakat avval chap (o'ng) qo'l va chap (o'ng) oyoqdan keyin o'ng (chap) qo'l va o'ng (chap) oyoqdan boshlanadi;
- f) o'ngga va chapga erkin tirmashib (oyoqlar 3 – 4-reykada) yurish;
- g) o'ng oyoq va o'ng qo'l, chap oyoq va chap qo'l bilan bir xil harakatlar qilib, o'ng va chap yonga tirmashib yurish.

PAST TURNIKDA YOKI GIMNASTIK HALQADA OSILISH

- a) past turnikda osilib yotgan holatda tortilish (5 – 6 marta);
- b) past turnikda osilib yotgan holatda navbat bilan oyoqni to'g'ri ushlab ko'tarish;
- d) past turnikda osilib turgan holda bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda deysinib ikkala oyoqni turnikka tekkizish;
- e) past turnikda osilib turgan holatda qo'lni osilib bukishga o'tish, so'ngra dastlabki holatga qaytish;
- f) shuning o'zi, biroq osilib bukilib orqaga tushish (barcha mashqlarni bajarishda o'qituvchi muhofaza qilib turishi kerak).

QIYA QO'YILGAN GIMNASTIKA O'RINDIG'IDA TIRMASHIB YURISH

- a) tizzalarga tayanib emaklab, oldinga va orqaga o'rindiqning chetidan qo'l bilan ushlab, gimnastika o'rindig'ida tirmashib yurish;
- b) ko'krakka yotgan holda, bosh bilan oldinga gimnastika o'rindig'i bo'ylab tushish;
- d) ko'krakka yotgan holda gimnastika o'rindig'i bo'ylab oyoqni oldinga uzatgan holda tushish;

e) oyoqni oldinga uzatgan holda gimnastika o'rindig'i bo'ylab tushish (barchasida o'qituvchi tomonidan muhofaza qilinadi.)

ARQONDA OSILIB TURISH

- a) oyoqlarni bukib osilib turish;
- b) o'qituvchining topshirig'i bo'yicha 8 – 10 sekund osilib turish;
- d) osilib turgan holatda oyoqni bukish va tushirish (5 – 6 marta);
- e) osilib yotgan holatdan arqonni qo'llar bilan ushlab, osilib turish holatiga o'tish;

f) osilib turib oyoqni yonga ochish va birlashtirish.

Sport anjomlari yetarli bo'lganda sinfdagi o'quvchilarni vaqtincha 3 – 4 guruhga bo'lish juda foydali bo'ladi. Uchta guruh vazifani mustaqil bajaradilar, o'qituvchi uning yordami kerak bo'lgan joyda turadi. Dars jarayonida barcha guruhlar joylarini navbat bilan almashadilar.

Barcha darsni osilish, tirmashib chiqish va oshib o'tishga bag'ishlash maqsadga muvofiq bo'lmaydi. Birinchi sinf o'quvchilariga bir xil mashqlarni berish ularning darsga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi va charchatib qo'yadi. Tirmashib chiqishni akrobatika mashqlari, murakkab bo'lmagan harakatli o'yin va estafetalar bilan almashlab borish juda foydalidir.

TIRMASHIB CHIQISH VA OSHIB O'TISH

Yuqoridagi mashqlar amaliy ahamiyatga ega bo'lib, chaqqonlikni, kuchni, jasurlikni, chidamlilikni, harakatlar mosligini rivojlantirishga na-fi tegsa, gimnastika norvoniga tirmashib chiqish qomatni shakllantirishga yordam beradi.

O'qituvchi tirmashib chiqish va oshib o'tish mashqlarining birmuncha baland asbob-anjomlarda bajarilishini hisobga olib, ehtiyot choralarini ko'rib qo'yishi, mashg'ulotning aniq tashkil etilishiga erishishi lozim.

Asbob-anjomlarga yondashish, ulardan uzoqlashish, mashqlarni, ayniqsa qaddi-qomatning shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni bajarishning boshlanishi va tugallanishi juda aniqlik bilan tushuntirilishi va ko'rsatilishi lozim.

Tirmashib chiqish va oshib o'tish mashqlari bolalar uchun juda qiyin hisoblanadi. Shu bois, unday mashqlarni bajarishdan oldin, oddiy mashqlardan murakkabroq mashqlarga o'tishni mashq qilib ko'rish lozim bo'ladi.

Tirmashib chiqish mashqlarini o'tkazish uchun o'quvchilar mavjud gimnastika norvoni va gimnastika o'rindiqlari soniga qarab guruhlarga

bo'linadilar. Har bir guruh bir kishilik qatorga tiziladi va devor yoki o'rindiqning qarshisiga turadi.

Dastlab mashqlar guruhlar bo'yicha bajariladi. Birinchi guruh mashqni bajaradi, qolgan bolalar ularni kuzatib turadi. Keyinroq, bolalar zarur ko'nikma va malakaga ega bo'lganlaridan keyin o'qituvchi mashqlarni oqim tarzida, muayyan intervalni saqlagan holda o'tkazadi. Masalan, birinchi o'quvchi o'rindiqning o'rtasiga yetganda ikkinchi o'quvchi mashqni boshlaydi va hokazo.

Tirmashib chiqish va oshib o'tishga o'rgatish uchun gimnastika norvoni, gimnastika o'rindig'i, arqonlar, narvon, ot, yakkacho'p va boshqa asbob-anjomlardan foydalaniladi.

GIMNASTIKA O'RINDIG'IDA TIRMASHIB YURISH

1-mashq. Polda turgan gimnastika o'rindig'idan tizzalarga tayanib emaklab, o'rindiqning chetidan qo'l bilan ushlab, tirmashib yurish.

2-mashq. Xuddi shuning o'zi, lekin $10 - 15^\circ$ burchak ostida qo'yilgan o'rindiqda tirmashib yurish.

3-mashq. Xuddi shuning o'zi, lekin qo'l va oyoqlarga turli xil tayanib, emaklab tirmashib yurish.

GIMNASTIKA NORVONIGA TIRMASHIB CHIQISH

1-mashq. Belgilangan balandlikka erkin holda tirmashib chiqish va pastga tushish.

2-mashq. Har bir reykgaga ikki oyoqni navbat bilan qo'yib chiqib borish va pastga qaramay qaytib tushish.

3-mashq. Har bir reykgaga bittadan oyoq qo'yib, pastga qaramasdan tirmashib chiqish.

4-mashq. Oyoqlarni bir-biriga yaqin qo'yib, pastga qaramasdan tirmashib chiqish.

5-mashq. O'ng va chap tomon bilan erkin tirmashib (oyoqlar 3 - 4-reykada) yurish.

6-mashq. O'ng oyoq va o'ng qo'l, chap oyoq va chap qo'l bilan bir xil harakatlar qilib, o'ng va chap yonga tirmashib yurish.

OShib O'TISH

1-mashq. Polda turgan gimnastika o'rindig'idan ixtiyoriy usul bilan oshib o'tish.

2-mashq. Polda parallel holda, bir-biridan 30 – 50 sm uzoqlikda turgan ikki o'rindiqdan ixtiyoriy ravishda oshib o'tish.

3-mashq. Xuddi shu mashqni o'rindiqqa yon tomon bilan qarab turib, ko'ndalangiga bajarish.

4-mashq. Xuddi shu mashqni o'rindiqqa yon tomon bilan qarab turib, uzunasiga bajarish.

5-mashq. 20° qiyalatib qo'yilgan gimnastika o'rindig'idan ixtiyoriy usulda oshib o'tish.

6-mashq. 80 sm balandlikdagi yakkacho'pdan oshib o'tish.

Oshib o'tish mashqlari ham o'ng, ham chap tomondan bajarilishi kerak.

MUVOZANAT SAQLASH MASHQLARI

Muvozanat saqlash mashqlari kichraytirilgan tayanch maydonchasida gavdani ushlab turish va siljish mashqlaridan iborat. Ular harakat mu-tanosibligining rivojlanishiga, diqqatni, o'zini tutishni, qat'iylikni tarbi-yalashga, fazoda mo'ljal olishga yordam beradi.

Oddiy muvozanat saqlash mashqlarini maxsus jihozlarsiz ham bajarish mumkin. Masalan, oyoqni ko'tarib va oyoq uchida turish, bir oyoqda turish, belgilangan chiziqli bo'ylab yurish va boshqalar.

Muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun gimnastika o'rindiqlari, gimnastika tayoqchasi va buyumlardan foydalaniladi.

Agar muvozanat saqlash mashqlari baland tayanch (yakkacho'pda) bajarilayotgan bo'lsa, mashqlarni o'tkazish paytida xavfsizlik ta'minlanishi (to'shaklar qo'yish, yerni yumshatish, o'qituvchi va o'rtoqlarining yordami va boshqalar) lozim.

To'shaklar faqat shug'ullanuvchi kelib tushadigan joyning o'ziga emas, balki asbob-anjomlarning bor bo'yicha yetadigan qilib to'shaladi. O'zaro yordam mashq bajarayotgan o'quvchilarning qo'lidan tutish yo'li bilan, shuningdek, mashqlarni bajarib bo'lgan o'quvchi sherigi-ning qo'lidan ushlab turishi yo'li bilan ko'rsatiladi. Oddiydan murakkabga qarab borish tartibiga rioya qilish bu yerda, ayniqsa, zarurdir.

1-mashq. Qo'lning va gavdaning turlicha holatida har xil turishlar: juftlab oyoq uchida, oyoqlarni oldinma-ketin qo'yib turish va hokazo.

2-mashq. Qo'lning har xil dastlabki holatlarda turishi, qo'llar, oyoqlar hamda gavdani harakatlantirib bir oyoqda turish.

3-mashq. Belgilangan chiziq bo'ylab yurish (yerda yoki polda).

4-mashq. To'ntarilgan gimnastika o'rindig'ining reykasidan qo'lni har xil holatlarda tutib yurish.

5-mashq. Gimnastika o'rindig'ida qo'llarni turli holatlarda harakatlantirib, to'p bilan kaftlarni bir-biriga urib (o'rindiqa qaramasdan) yurish.

6-mashq. To'ntarilgan gimnastika o'rindig'ining reykasidan qo'lda buyumlar (shishirilgan to'p, to'ldirma to'p, gimnastika tayoqchasi, arg'amchi) bilan yurish.

7-mashq. Gimnastika o'rindig'i bo'ylab oldinga juftlama qadamlab yurish.

8-mashq. Gimnastika o'rindig'i ustidan 15 sm balandlikda tortilgan arqondan tizzani baland ko'tarib hatlab o'tib yurish.

9-mashq. Gimnastika o'rindig'i ustida oyoq uchida tik turish, gimnastika o'rindig'i bo'ylab oyoq uchida yurish.

10-mashq. Polda yotgan yakkacho'pdan qo'lni har xil holatlarda tutib harakatlantirib yurish.

11-mashq. Polda yotgan yakkacho'pdan katta to'p bilan, kaftlarni bir-biriga urib, oyoqni turli holatlarda harakatlantirib yurish.

12-mashq. Xuddi shuning o'zini 60 sm balandlikdagi yakkacho'p ustidan yurib bajarish.

13-mashq. Qiya qo'yilgan gimnastika o'rindig'ining ustiga chiqish va tushish (gimnastika o'rindig'i yuqoridagi uchining balandligi 60 sm gacha).

14-mashq. Gimnastika o'rindig'ining reykasidan yurish.

EMAKLASH

Emaklash deb, (polda yoki gimnastika o'rindig'idan) to'rt oyoqlab yurishga aytiladi.

Emaklash mashqlarini bajarishda yirik muskul guruhlarini ishga tushadi. Bu mashqlar yurak-tomir tizimi va nafas olish tizimiga, shuningdek qomatning to'g'ri shakllanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mazkur mashqlar tezkorlik, chidamlilik, qat'iylik, botirlik kabi harakat sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi. Ular maktabgacha tarbiya muassasalarida keng qo'llaniladi.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarida emaklash mashqlarini jismoniy tarbiya zalida, moslashtirilgan binolarda, sport maydonchasida, tabiiy sharoitlarda (maysazorda) o'tkazish mumkin, lekin har qanday sharoitda ham quyidagi sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish kerak: mashqlar bino ichida, sport zalida o'tkazilsa, emaklash yo'liga iloji boricha mate-

rialdan to'qilgan gilamlar to'shalishi lozim. Mashqlar maydonchada yoki maxsus joylarda o'tkazilsa, o'quvchilar sport kostumini kiyishlari zarur.

1-mashq. Erkin emaklash.

2-mashq. Polda (maysada) erkin ravishda to'rt oyoqlab emaklash.

3-mashq. Polda (maysada) tizzalarga tayanib, panjalarga tayanib emaklash.

4-mashq. Polda (maysada) bir tarafdagi oyoq-qo'l (o'ng qo'l, o'ng oyoq)da tizzalarga tayanib, panjalarga tayanib emaklash.

5-mashq. Yuqoridagi 1,2,3,4-mashqlarni gimnastika o'rindig'ida bajarish.

6-mashq. Gimnastika o'rindig'i bo'ylab erkin holda emaklash.

7-mashq. Gimnastika o'rindig'ida qo'lda tortilish bilan harakatlanish (oyoq yordamisiz va yordami bilan).

8-mashq. Gimnastika kozyoli ostidan emaklab o'tish.

YURISH. YURISH – TABIIY VA AMALIY MASHQDIR

Yurish paytida katta muskul guruhлари ishga tushadi, shu tufayli nafas olish va qon aylanish tizimining faoliyati kuchayadi.

Safda yurish o'quvchilarni tartibli va intizomli qiladi.

Maktabning vazifalaridan biri bolalarni qoidali, bejirim va chiroyli yurishga o'rgatishdan iboratdir. Yurishga o'rgatish saf elementlari va qayta saflanishlarni o'tish paytida, shuningdek, yurishning turli ko'rinishlari bilan tanishtirish uchun ajratilgan vaqtda ham amalga oshiriladi. Bundan keyin bolalarda ko'pincha uchraydigan depsinish, shataloq otib yugurish, chayqalib yurish, bosh va yelkani tushirib, qorinni chiqarib yurishni bartaraf etib, uning o'rniga yengil, erkin, qo'llar, oyoqlar va gavgdani mutanosib tarzda, boshni to'g'ri tutib yurishni o'rgatish kerak.

Bolalar to'g'ri yurish ko'nikmalarini hosil qilishlari uchun ularni 1-sinfdanoq safda erkin, zo'riqmay muayyan sur'at va ritmda, harakatni chap oyoqdan boshlab yurishga o'rgatish lozim. Shu bois keyinchalik o'quvchilar shaxdam qadam tashlab yurishga odatlanib ketadilar.

1-sinfda taqlid harakatlarni ko'proq qo'llash zarur, chunonchi: «G'ozlar qanday yuradi?», «Ayi qanday yuradi?», «Kapalak qanday uchadi?», «Qushlar qanday ucha-di?» va hokazo.

Yurishga o'rgatishda oyoq uchida, egilib, katta qadam tashlab, sonlarini baland ko'tarib, qush qadamlab, oyoqlarni chalishtirib, oyoq uchlarini tashqariga va ichkariga burib yurish tavsiya etiladi. Bu topshiriqlar turli me'yorda bajariladi.

To'g'ri yurish deganda, quyidagilar ko'zda tutiladi: gavda erkin, tabiiy taranglashmagan holda, bosh to'g'ri tutiladi; yelkalar yoyilgan va orqaga

kerilgan; oyoq va qo'llar harakati erkin, kesishgan bo'ladi. (O'ng oyoqni oldinga harakatlantirish bilan chap qo'l oldinga uzatiladi.)

O'qituvchi bolalarga yurishni o'rgatar ekan, gavdaning holatiga, oyoqlarni qo'yishiga va qo'llarning harakatiga e'tibor beradi.

Safda yurishga o'rgatishda me'yor bilan yurishning ahamiyati katta. Shu narsaga intilish kerakki, bolalar belgilangan sur'atda va sur'atni o'zgartirib bema'lol yura olsinlar. Buning uchun alohida yoki umumiy hisob olib borish (ya'ni, o'qituvchi sanaydi) yoki chapak chalish, tayoqcha bilan polni do'qillatish, musiqa jo'rligi va qo'shiqdan foydalanish tavsiya etiladi.

Yurish paytidagi zo'riqishni qo'llarning qo'shimcha harakatlari bilan hamda o'qituvchi har bir sinf dasturiga muvofiq qo'llaydigan boshqa qo'shimcha topshiriqlar yordamida amalga oshirish mumkin.

Yurish mashqlarini amalga oshirishda harakatlarning turli usullarini navbat bilan qo'llash: oyoq uchida yurilgach, tovonda yurish va bunda gavdani yana ham rostlash, qo'llarni yuqori ko'tarish; oyoq uchida yurishni (oyoqlarni tik tutib) yarim cho'qqayib va cho'qqayib yurish bilan navbatlash; o'quvchilar tomonidan muayyan ishoralar bo'yicha bajariladigan turli topshiriqlarni (to'xtash, cho'qqayish, o'tirish, oyoq, qo'llarda muayyan harakatlarni bajarish, qadam tashlab burilish, sakrash va boshqalarni) keng qo'llash zarur va hokazo.

O'quvchilarning ritmik yurish malakalarini takomillashtirish uchun cho'zib aytiladigan buyruqlar va qo'shiq sadosi ostida yurish kerak. Buning uchun o'quvchilar ashula darslarida o'zlashtirgan qo'shiq materiallaridan foydalansalar ham bo'ladi.

1-mashq. Taqlid qilib yurish.

2-mashq. Engashib yurish, oyoq uchida yurish.

3-mashq. Oyoq uchida yurish, oyoqlar tik tutiladi.

4-mashq. Oyoq kaftining tashqi yuzi bilan yurish.

5-mashq. Qo'llarni turli holatlarda (belda, yelkada, boshda, orqada, oldinda, yonda, yuqorida) tutib yurish.

6-mashq. Xuddi 5-mashqning o'zi, ammo oyoq uchlarida yurish.

7-mashq. Odatdagi yurishni oyoq uchlarida yurish bilan navbatlantirish.

8-mashq. Qo'llar holatini o'zgartirib, odatdagi yurishni oyoq uchlarida yurish bilan navbatlantirish; to'rt qadam tashlab, qo'lni belga qo'yish, oyoq uchlarida to'rt qadam bosib, qo'lni bosh orqasiga qo'yish va hokazo.

9-mashq. Katta va erkin qadamlar bilan muayyan sur'atda, qomatni tik tutib yurish.

10-mashq. O'qituvchi sanog'i ostida ritmik yurish.

11-mashq. Kaftni kaftga urib ritmik yurish. Masalan, har «uch» deganda bir marta, «to'rt» deganda esa ikki marta chapak chalish.

12-mashq. Umumiy sanoq ostida ritmik yurish. Masalan, o'qituvchi sanay boshlaydi va «bir-ikki» deydi, o'quvchilar «uch-to'rt» deb davom ettiradilar.

13-mashq. Sekin va tez yurish.

HARAKATLARNING ASOSIY TURLARI

Kichik yoshdagi o'quvchilar uchun ishlab chiqilgan dastur bo'yicha turli saflanish va harakatli o'yinlardan tashqari yurish, yugurish, sakrash, ititish, muvozanat saqlash, umbaloq oshish, oshib o'tish va emaklab o'tish kabi asosiy harakatlar malakasi va ko'nikmalarini shakllantirib borish zarur.

Yurish – bola emaklagandan keyin egallaydigan birinchi harakati. Yurish bola imkonini kengaytiradi, faoliyatini boyitadi, faolligini boshqaradi, yetuk jismoniy rivojlanishiga qulaylik yaratadi.

Yurish jarayonida bolaning tayanch-harakat apparati qatnashadi, shu bilan bir vaqtda tana muskullarining 60% ga yaqini ishlaydi. Yurish texnikasiga to'g'ri amal qilinganda tana, orqa va qorin muskullari ancha mustahkamlanadi, oyoq tagi muskullari rivojlanadi, to'g'ri qaddi-qomat shakllana boradi. O'quvchilarni guruhchalar bilan olib yurilganda harakatni muvofiqlashtirib borish, tashkilotchilik, maydonchada joyni turlicha sharoitlarda o'zgartirilganda tezda kirishib ketish malakasi tarbiyalab boriladi. Yurish jarayonida nafas olish va yurak-tomir tizimlari ko'proq ishlaydi, modda almashinuvi jarayoni faollashadi. Shuning uchun o'qituvchilar bolalarni turli sharoitlarda va turlicha variantlarda yurishga o'rgatishlari zarur. Yurishning quyidagi asosiy turlari mavjud:

1. Bir me'yorda oddiy yurish. Bunday yurishda oyoq oldin tovonga tayantiriladi, so'ngra oyoq uchi tomon harakatlantiriladi (mumkin qadar tizzada oyoq bukmaslik darkor). Qo'llar harakati sekin, tirsakda bukilgan bo'lib navbatma-navbat ko'krakdan yuqori bo'lmagan holda old tomonga ko'tariladi, so'ng tirsak orqaga-yuqoriga yo'naltiriladi, qo'l barmoqlari taxminan bel sathida. Bosh sal ko'tarilgan, yelka bo'sh qo'yilgan, qorin ichga tortilgan.

2. Oyoq uchida yurish. Bu oyoqni to'g'ri ushlagan holda bajariladi. Qadamlar qisqa, tana to'g'ri ushlangan, tik turgan bo'lishi kerak. Oyoqning old uchiga (yarim barmoqlarga) turiladi, tovon yerga tekkizilmaydi. Qo'llar harakati uncha ahamiyatga ega emas, ular ancha bo'sh bo'ladi.

Qo'llarni belga, bosh orqasiga qo'yish mumkin. Bunda yelka tushadi, tana ixtiyoriy tutiladi.

3. Tovonlarda yurish. Yurishning bu turi oyoqni to'g'ri tutgan holda bajariladi. Qadamlar kalta, qorin tortilgan, gavdaning orqa qismi to'g'ri tutilgan. Oyoq tovonga qo'yiladi, oyoq uchlari ko'tarilgan, lekin oyoq uchlari yonga juda ko'tarilib yuborilmaydi. Qo'llar harakati uncha ahamiyatga ega emas (belda, bosh orqasida bo'lishi mumkin).

4. Tizzani yuqori ko'tarib yurish. Harakat shiddatli va aniq.

Oyoq kafti uchiga, so'ngra to'liq qo'yiladi. Qadamlar qisqa, lekin dadil. Tizzada bukilgan oyoq oldinga-yuqoriga ko'tariladi. Oyoq soni gorizontal holatni egallaydi, oyoq boldiri son bilan to'g'riburchak tashkil etadi, oyoq uchi pastga qarab to'g'ri yo'naltirilgan. Oyoqning faol harakati mushtunga siqilgan qo'llar harakati bilan moslashtiriladi. Oldinga qarab yurish shart emas. Tana to'g'ri ushlangan, bosh sal ko'tarilgan.

5. Katta qadam qo'yib yurish. Bunda harakat ancha sekinlashadi. Qo'l va oyoqlar holati oddiy yurishdagidek bo'ladi. Oyoq tovonidan oyoq uchi tomon qo'yiladi. Turli yoshdagi bolalar uchun qadam oralig'i turlicha (7 yoshlilar uchun 55 – 60 sm). Yurishning bu turi o'rgatilayotganda qadamlar orasidagi masofani juda kattalashtirmaslik kerak, chunki bolalarda shakllanib kelayotgan harakat koordinatsiyasini buzishi mumkin.

6. Tovondan oyoq uchiga qarab oyoq tagini harakatlantirib yurish. Yurishning bu turi oyoqni tovonga qo'yib, oyoq uchiga ohista hamda shiddat bilan o'tish orqali bajariladi. Bunda sal egila boshlanadi va yuqoriroq ko'tarilishga harakat qilinadi. Qo'l harakatlari erkin, taranglashtirilmagan, oyoq uchiga o'tilayotganda ba'zan tinch holatda bo'ladi.

7. Qadam-baqadam yurish. Bu yurish old tomonga, orqaga, chap va o'ng tomonga bajarilishi mumkin. Yurish ixtiyoriy oyoqdan boshlanadi: bunda bir oyoq oldinga qo'yiladi, ikkinchisi unga tekkizib qo'yiladiki, ikkala oyoq birga bo'lib, tovonlar har qadamda birlashtiriladi. Keyingi qo'yilayotgan oyoqni uchi bilan qo'yish mumkin emas. Bu harakat bajarilayotganda qo'llar qatnashmaydi, lekin qo'llarni belda ushlash maqsadga muvofiqdir. Yurishning bu turini uning turli xarakterini hisobga olgan holda musiqa sadolari ostida bajarish yaxshi natija beradi: marsh sadolari ostida oyoqlar aniq, tizzalar kam bukib yurilsa, raqs kuylari ostida esa bir yoki ikki oyoqda bir necha marotaba bukib yurish mumkin.

8. Yarim o'tirgan va to'la o'tirgan holda yurish. Oyoq tizzasini yarim bukkani yoki butunlay bukilgan holda bajariladi. Yarim o'tirgan holda yurish jarayonida og'irlik oyoq kafti uchiga, o'tirgan holda yurishda esa

butun kaftiga qo'yiladi. Gavdani to'g'ri tutishga harakat qilish kerak. O'llar harakati erkin. Yarim o'tirgan holda qo'llarni belda ushlash, bu o'tirgan holda esa tizzada ush-lash mumkin.

9. Oyoqni chalishtirib yurish. Yurishning bu turida bir oyoq oldinga harakatlantirilib, ikkinchi oyoqning yon tomoniga qo'yishga harakat qilinadi. Oldinga uncha siljimagaydi. Oyoqni to'g'ri holatda va kaftining yuziga to'liq qo'yilishi zarur. Qo'llarni belga qo'yish maqsadga muvofiq, aks holda qo'llarning erkin harakati tanani ko'proq burib qo'yishi va harakat koordinatsiyasini buzib qo'yishi mumkin.

10. Chuqur odimlab oldinga yurish. Oldinga chiqarilgan oyoq tizzada tikilib, kaftining yuziga to'liq qo'yiladi, orqadagi oyoq esa oyoq uchida bo'ladi (imkon boricha oyoq to'g'ri tutilishi kerak), depsinish orqada turgan oyoq uchlari yordamida bo'ladi.

11. Ko'zlarni yumib yurish. Uncha katta bo'lmagan qadam bilan yuriladi. Yurish chog'ida to'g'ri chiziqdan chetga chiqib ketishga yo'l qo'yiladi.

12. Orqa bilan yurish. Bir oyoq orqaga oyoq uchiga yoki butun oyoqqa qo'yiladi. Depsinish boshqa oyoq to'voni yoki butun oyoq bilan bir paytda sodir bo'ladi. Oyoq va qo'lni bir vaqtda muvofiqlashtirish ancha qiyin bo'ladi.

13. Gimnastik yurish. Kengroq qadam qo'yilib, oyoq uchiga turiladi, oyoq tagi to'liq qo'yiladi.

YUGURISH

Yugurish yurak-tomir va nafas tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, modda almashuvini yaxshilaydi. O'rtacha sur'atda yugurishda gaz almashish xotirjam holatdagiga qaraganda sakkiz-to'qqiz marta tezlashadi. Yugurish mashg'ulotlarida yugurish tabiiy va amaliy harakat bo'lib, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida yetakchi o'rinni egallaydi.

Yugurish mustaqil mashq turi sifatida, ya'ni yugurib kelib sakrashda, uloqtirish va o'yinlarda muayyan bir element sifatida ham qo'llanishi mumkin. Muskullarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi, tezkorlik, chidamlilik, harakatlar mutanosibligi rivojlanadi, iroda, chidamlilik sifatleri tarbiyalanadi.

Bolalar darslarda ohista yurish bilan yugurishni al-mashlab, bir-birining orqasidan va ro'parama-ro'para qomatini tik tutib, oyoq uchlariida, sur'atni o'zgartirib bir yo'nalishda va yo'nalishni o'zgartirib, oddiy to'siqlarni oshib o'tib, turli uzunlikdagi qadamlar bilan, to'g'ri, baland startdan va bir xilda nafas olib yugurishni o'rganishlari kerak.

Yugurishga o'rgatishda bolalarni yengil atletikadagi «Siltovchi oyoq», «Silkinuvchi oyoq» tushunchalari bilan tanishtirish zarur bo'ladiki, bu mashg'ulot vaqtida tegishli atamalardan foydalanib, zarur ko'rsatmalar berish uchun lozimdir. *Siltovchi oyoq* deganda, yerda turgan, *silkinuvchi oyoq* deganda yerdan uzilgan oyoq tushuniladi.

To'g'ri yugurish texnikasi asoslariga yuguruvchining gavdasi biroz oldinga egilishini (vertikal holat yoki gavdaning ortiqcha egilishi noqulay); bosh va gavda bir chiziqda turishini, yelkalar ko'tarilmasligini, siltanish paytida oyoq to'la rostlanib siltanuvchi oyoq tizzadan bukilishini; son oldinga-yuqoriga harakat qilishini va ikkinchi oyoq siltanganda eng yuqori ko'tarilishini; tirsaklardan bukilgan (90° gacha) qo'llar, oyoqlar harakat qilgan sur'atda, kesishgan holda (o'ng qo'l va chap oyoqlarning) harakatlanishini; qo'l panjalari taranglashmasligi va barmoqlar yarim bukilishini kiritish mumkin.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun yugurish mashqlari ko'proq o'yinlarda qo'llaniladi. Unda bolalar o'z malakalari va imkoniyatlariga ko'ra bimalol, erkin yuguradilar, natijada, bolalar harakatlarni turli sur'atlarda bajarishni yurish, yugurish bilan almashlab turishni o'rganadilar.

Dastlabki paytlarda o'quvchilar, odatda topshiriqqa ko'ra nafas olishni bilmaydilar. Nafas olish ularda erkin bo'ladi. Shuning uchun bolalarning yugurish paytida burun orqali nafas olishlari va nafasni ushlab turmay chiqarishlarini diqqat bilan kuzatib turiladi.

Yuqori sinf o'quvchilari har ikki-uch qadamda (keyinroq uch-to'rt qadamda) nafas olishlari va shuncha miqdordagi qadamda nafas chiqarishlari lozim.

Darslarda bir me'yorda yugurishga ahamiyat berish zarur. Bir me'yorda yugurishni o'qituvchi saf oldida o'zi yugurib ko'rsatishi lozim. Darsda u o'quvchilarni oldinma-keyin yugurish va bir-birlarini quvib o'tmaslik, orqada qolmaslik haqida ogohlantiradi. Guruh (dastlab ikki-to'rt kishi, keyin sakkiz-o'n besh kishi) bo'lib yugurishga ko'p vaqt ajratiladi.

Dastlab bolalar qo'l ushlab 15 – 20 m masofaga bir yo'nalishda yuguradilar. Shundan so'ng guruhlar bir-biriga qarshi yo'nalishda buyumlar (to'plar, kubchalar, qum solingan xaltachalar va boshqalar) ni ko'tarib yuguradilar.

Bolalarni erkin, ohista yugurishga tezroq o'rgatish uchun oyoq uchida yugurishga vaqtni ko'proq ajratish zarur. Dastlab bir yo'nalishda, so'ng har xil yo'nalishda yugurtiriladi.

1-mashq. Harakatli o'yinlar paytida erkin, bimalol yugurish.

2-mashq. Kichik-kichik guruh bo'lib (besh-olti kishi) to'g'riga 20 – 30 m ga yugurish.

1-mashq. Qomatni tik tutib yugurish.

4-mashq. Yo'lakning «o'ng» tomoni va belgilangan uchastkalari bo'ylab yugurish (belgilarning kengligi 60 – 80 sm).

5-mashq. 250 m gacha yurishni yugurish bilan almashlab yugurish. Masalan, 15 m yurish, 20 m yugurish, 15 m yurish va sh.k.

6-mashq. Turli holatda turib yugurish (tik turgan, o'tirgan, yotgan holatdan).

7-mashq. Juft va guruh bo'lib 30 m ga yugurish.

8-mashq. Mokisimon yugurish (4x10 m).

9-mashq. Sekin sur'atda 2 daqiqagacha yugurish.

10-mashq. 300 m gacha kross yugurish.

YUGURISH TEZLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Belgilanganidek, boshlang'ich sinf o'g'il va qiz bolalarining yugurish texnikasi jiddiy farq qilmaydi. Shuning uchun ushbu harakatning texnik tarkibiy qismini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotni umumiy guruhda o'tkazish mumkin.

Boshlang'ich sinflarda eng asosiy vazifa yugurish tezligini oshirish hisoblanmasdan, balki ushbu harakat texnikasining umumiy asoslarini takomillashtirishdir. Bu, eng avvalo, shu bilan bog'liqki, birinchi sinf o'quvchilarida yugurish texnikasi uncha yaxshi shakllanmagan, yugurish tezligi esa jismoniy rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lmaydi. Biroq yugurish qadaminin uzunligi xuddi bolalardagidek, qizlarda ham tezkorlik-kuchlanish imkoniyatlari va egiluvchanligining rivojlanishi bilan aniqlanadi. Shuning uchun yugurish qadamlarining uzunligini oshirish maqsadida yuqorida ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatni takomillashtirish zarur. Bunda 5 – 6 dars davomida yugurish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot o'tkazish mumkin.

Yugurish tezligi texnikasining tarkibiy qismlarini takomillashtirish metodikasi taklif qiladigan mashqlarni o'quvchilar tomonidan egallash me'yorlariga bog'liq holda 5 – 6 darsga mo'ljallanadi. Har bir darsda yugurish texnikasini takomillashtirishga taxminan 20 daqiqa ajratilishi kerak.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun yugurish tezligining texnikasini takomillashtirishga quyidagi pedagogik vazifalar kiritiladi: tez yugurish texnikasini umumiy asosda takomillashtirish (oyoq kafti yuzini qo'yish, gavdaning bo'sh holati, yugurish vaqtida qo'lning ishlashi va boshqalar); yugurish vaqtida siltalovchi oyoqning harakatlanish amplitudasini, yugurish qadamlari uzunligini oshirish; chaqqonlikni, tezkorlikni, kuchlanish imkoniyatlarini, egiluvchanlikni rivojlantirish.

YUGURISH TEXNIKASINING TAVSIFI

Tezlikka yugurish vaqtida gavda biroz oldinga engashgan bo'ladi. Yugurish yo'lakchasiga oyoqning tovonini emas, balki oyoq kafti yuzining oldingi qismini tarang qilib qo'yiladi (koptokka o'xshab). Yugurish vaqtida oyoq kafti yuzini to'g'ri oldinga qo'yish kerak.

Yuguruvchi depsinish vaqtida tizzadan bukilgan siltanuvchi oyoqni g'ayrat bilan oldinga chiqaradi. Depsinish depsinuvchi oyoqni (tayanch) tizzadan va boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inini yozish bilan tugallanadi.

Bir-birini kesishib o'tgan qo'llar tirsak bo'g'inidan bukilgan, oyoqlar harakati bilan bir ritmda oldinga-orqaga harakatlantiriladi. Qo'lni oldinga harakatlantirilganda birmuncha ichki tomonga, orqaga esa birmuncha tashqari tomonga harakatlantirib bajariladi. Tirsak bo'g'inidan bukish burchagi doimiy bo'lmaydi: qo'lni oldinga chiqarishda hammadan ko'proq bukiladi, pastga-orqaga uzatilganda biroz yoziladi. Yugurishda barmoqlar yarim bukilgan yoki rostlangan holatda bo'ladi. Qo'llar bilan keskin harakat qilish yelkasi chiqqanlikni keltirib chiqarmasligi kerak, bu haddan tashqari taranglashishning birinchi belgisidir.

Tezlikka yugurishda muvaffaqiyatga erishish yengil, erkin, g'ayrat bilan yugurishga bog'liq. O'quvchilar birinchi mashg'ulotning o'zidayoq yugurishda gavdaning holati, oyoq kaftini yugurish yo'lakchasiga qo'yish, faol depsinish va siltanuvchi oyoq sonini old-yuqoriga chiqarish kabilarni o'zlashtiradilar.

O'QUVCHILARNING YUGURISHGA TAYYORGARLIGINI TEKSHIRISH

O'quvchilar quyidagilarni bilishlari shart: yugurish vaqtida oyoq kafti yuzini yugurish yo'lakchasiga qanday qo'yishni; yugurishda gavda va bosh qanday holatda bo'lishini; tezlikka yugurish vaqtida qo'l qanday to'g'ri ishlashini; tezlikka yugurishda haddan tashqari g'ayrat qilish belgilarini va uni qanday qilib bartaraf qilishni.

O'quvchilar qo'llarni bir-birini kesishib o'tkazgan holda harakatlantirib yugurishni bilishlari kerak.

Quyida yugurish texnikasini o'rgatishga beriladigan tayyorgarlik va yordamchi mashqlarni keltiramiz.

1.1. Yurish bilan almashlab yugurish: 30 m yurish, 30 m yugurish. 5 – 6 marta takrorlash.

2. 50 – 60 m ga o'ziga qulay me'yorda yugurish, 5 – 6 marta takrorlash. O'quvchilarning e'tiborini yengil yugurishga qaratish.

3. 10 – 20 m ga to'g'ri chiziqli bo'ylab yugurish.

O'quvchilarning e'tiborini to'g'ri chiziqli bo'yicha yugurishga, ya'ni yugurish vaqtida oyoq kafti yuzini yugurish yo'lakchasiga to'g'ri qo'yishga qaratish lozim.

II.1. Tayanch oldida turib, turgan joyda sonni baland ko'tarib yugurish. 30 sekunddan 5 – 6 marta takrorlash.

2. 10 – 12 m ga qo'llar pastda, sonni baland ko'tarib yugurish. 4 – 5 marta takrorlash.

3. 10 – 12 m ga sonni baland ko'tarib yugurish.

III. 1. 10 – 12 m ga boldirni orqaga siltab yugurish. Qo'llar pastda. 3 – 4 marta takrorlash.

2. 10 – 12 m ga boldirni orqaga siltab yugurish. 4 – 5 marta takrorlash. O'quvchilarning e'tiborini oyoqni orqaga faol bukishga qaratish.

3. 10 – 12 m ga raqib qarshiligini yengib o'tish bilan yugurish.

4. Belgilar bo'ylab yugurish.

IV. 1. 50 sm kenglikdagi yo'lakcha bo'ylab 10 – 12 m ga jadallashtirib yugurish. 5 – 6 marta takrorlash.

2. 10 m ga to'satdan yugurish. 2 – 3 marta takrorlash.

3. 4x10 m ga mokisimon yugurish. 3 – 4 marta takrorlash.

4. 12 – 15 m ga mokisimon tez yugurish. 2 – 3 marta takrorlash.

Yugurish bolalar hayotida boshqa harakatlarga qaraganda ko'proq uchraydi. Yugurish ko'pgina harakat turlari tarkibiga kiritiladi: yugurishning to'g'ri bajarilishi bilan yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash natijasi yaxshi bo'ladi; sport mashqlarini bajarish, voleybol, badminton, basketbol kabi o'yinlar natijalari ko'ngildagidek bo'ladi. Yugurish «Alpomish va Barchinoy» majmuasining asosini tashkil etadi.

Maktab yoshidagi bolalar yugurishning turli ko'rinishlarini bajarishning turli texnikasini qo'llagan holda bajara oladilar. Masalan, qisqa masofani tezda yugurib o'tish vazifasi berilganda ular oyoq uchida shiddatli yugurishni qo'llarni faol harakatlantirib bajaradilar. Katta masofalarga yugurish topshirilsa, unda bolalar tinch holatda, oyoqni to'vondan oyoq uchlariga qo'yib o'tadilar. Qo'llar harakatini ancha sustlashtirib yugura boshlaydilar. Bolalar yugurishning turli ko'rinishlarini asta-sekin takomillashgan holda egallashlari uchun ularga zaruriy sharoitlar yaratilishi kerak.

Sportda yugurish masofalarining uzunliklariga qarab yugurishning turli ko'rinishlari mavjud: qisqa masofaga yugurish (60 – 100 – 200 m); o'rtacha masofaga (400 – 800 – 1000 m); uzun masofalarga yugurishni yurish bilan almashtirilgan holda kross; to'siqlarni yenggan holda yugurish va hokazo.

Keyingi yillarda sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladigan uncha yuqori tempda bo'lmagan yugurish keng ommalashib bormoqda (sog'lomlashtiruvchi yugurish).

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun yugurishning quyidagi turlari muvofiq deb hisoblanadi:

1. **Oddiy yugurish** erkin, yengil, qo'llarni tabiiy harakatlantirib amalga oshiriladi. Qo'llar tirsakda sal bukilgan, qo'l barmoqlari erkin egilgan (lekin mushtlanmagan). Yugurishda qo'llar oldinga-yuqoriga taxminan ko'krak sathigacha, tana tomon harakatlantiriladi, so'ngra tirsaklar orqaga-yon tomonga yo'naltiriladi. Katta bo'lmagan qadamda yugurishda tizzadan sal bukilgan oyoq kafti yuzining uchiga qo'yiladi. Katta qadam bilan yugurishda oyoq tovonga qo'yiladi, so'ng butun kafti yuziga qo'yiladi.

2. **Oyoq uchida yugurish.** Oyoq uchi yerga qo'yilib, tovonlar yerga tekkizilmaydi, qadam qisqa, temp tez. Qo'l harakatlari sekin, bo'shashtirilgan, qadamga moslash-tirilgan, qo'llar yuqori ko'tarilmaydi. Qo'llarni belga qo'yib yugurish mumkin.

3. **Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.** Oyoq tizzada to'g'ri burchak ostida bukiladi oyoq yerga yumshoq, elastik va shu bilan birga oyoq uchiga shiddat bilan harakatlantirib qo'yiladi. Qadam qisqa bo'lib, oldinga bo'lgan harakati uncha sezilarli emas. Tana to'g'ri va orqaga sal engashtirilgan, bosh yuqori ko'tarilgan. Qo'llar belga qo'yilgan.

4. **Keng qadam qo'yib yugurish.** Depsinish va oyoq qo'yish vaqtini uzaytirib (biror to'siqni ko'z oldiga keltirib undan sakrab o'tayotgandek) katta qadam qo'yish. Oyoq oldin tovonga qo'yiladi, so'ng butun kafti yuziga bosiladi. Depsinayotgan oyoqni to'la to'g'rilashga, shiddatli depsinishga harakat qilish kerak. Qo'llar harakati erkin va turlicha.

5. **Tizzada bukilgan oyoqni orqaga ko'tarib yugurish.** Tana odatdagidan birmuncha oldinga engashtirilgan, qo'llar belda. Tizzada bukilgan oyoq depsinishdan keyin orqaga yo'naltiriladi (tovon bilan orqaga tegishga harakat qilish kerak). Bunday yugurishni oddiy yugurish bilan almashtirish kerak, bunda oyoqlar ancha bo'shashtiriladi, shu bilan unga dam beriladi.

6. **Chalishtirilgan qadam bilan yugurish.** Bu 5-turdagidek bajariladi, lekin o'ng tovon bilan chap orqaga, chap tovon bilan o'ng orqaga tegish kerak, oyoqlar butun kafti yuziga qo'yiladi.

7. **Sakragan holda yugurish.** Shiddatli bajariladi. Oldinga-yuqoriga depsiniladi.

Qoida bo'yicha bu yugurishlarning bajarilish vaqti 10 – 20 sekund bo'lib 2 – 3 marta takrorlanadi, har bir yugurish turi oddiy yugurish yoki yurish bilan almashinib turiladi.

8. **Tez me'yorda yugurish.** Oyoq kaft yuzining old qismida yoki oyoq uchida bajariladi. Qadamlar keng va intiluvchan. Qo'llar harakati faol, yugurish qadami bilan moslashtirilgan. Depsinuvchi oyoq bilan shiddatli depsinish bilan bajarish kerak. Silkinayotgan oyoq oldinga-yuqoriga harakatlantiriladi.

Tana harakat yo'nalishi bo'yicha engashtirilgan, bosh u bilan bir to'g'ri chiziqda. Yelkalar kengaytirilgan, taranglashtirilmagan, oldinga qaratilgan. Bunday yugurish vaqti 5 – 8 sekund. Tabiiy to'xtashni dam olish bilan almashtirib turib 4 – 5 marta takrorlash mumkin.

9. **Sekin yugurish.** Bu yugurish umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi, organizmning funksional imkoniyatlarini kuchaytiruvchi vosita sifatida keng qo'llaniladi. Bu yugurishda uncha yuqori bo'lmagan me'yorni ushlay bilish, uni tezlatmaslik va sekinlatmaslik, bir tekisda yugurish zarur. Qadamlar qisqa qo'yiladi, oyoq kafti yuzining old tomoniga yoki tomondan oyoq uchiga elastik tarzda qo'yiladi. Qo'llar harakati tinch, tirakda, bel sathida bukilgan, yelka nisbatan bo'shashtirilgan.

10. **Me'yorni o'zgartirib yugurish** boshqa harakatlilar bilan bog'liq holda bajariladi. Yugurishning bu turiga o'rgatishda asosiy vazifa bolalarni berilgan topshiriqqa mos ravishda yugurish me'yori va turini tanlay olishga o'rgatishdir. Masalan, yugurish ko'p sakrashlar yoki uzunlikka sakrash bilan yakunlanadigan bo'lsa, depsinish oldidan sekinlashmaslik, balki yugurishning oxirgi qadamidan oldinga va yuqoriga shiddatli depsinishga o'tish zarur. Yugurishda harakatning boshqa turiga tez va chaqqon o'ta olishga o'rgatish zarur. Masalan, chambarak yoki arqoncha tagidan o'tish, xoda ustidan yurish, so'ngra to'xtamasdan, yo'nalishni o'zgartirmasdan yugurishni davom ettirish kerak. Me'yorni o'zgartirib yugurishda turli mashqlarni tavsiya etish mumkin.

11. **Mokisimon yugurish.** Keng intiluvchi qadam harakat oxirida keskin tormozlanadi, burilishda tez-tez qo'yiladigan qadam bilan almashiladi. Yo'nalish o'zgarishi paytida me'yor tezroq, qadamlar kaltaroq, izza ko'proq bukilgan, bularning hammasi muvozanat saqlash uchun qo'llaniladi. Qo'llar harakati tabiiy bo'lib to'g'ri chiziq bo'ylab yugurishda va burilishda harakatga yordamlashadi.

12. **Tayoqcha tagidan emaklab o'tish, chambarak orasidan o'tish, sakrash va hatlab o'tish bilan birgalikda yugurish.** Bunda to'siqni ingayotgan paytda yugurish tempini sekinlashtirishni va tezlashtirishni o'tirish zarur.

13. **Turli tabiiy sharoitlarda yugurish** shu sharoit uchun mos bo'lgan yugurish turini, uning tempini va tezligini qo'llash malakasini o'zlashtiradi. Qiyshiq yo'ldan yugurish to'g'ri chiziq bo'ylab yugurish-

dan farq qiladi, qum ustidan yugurish esa tosh yo'llardan yugurishdan o'z texnikasi va usullari bilan farq qiladi. Bolalar uchun odatiy yugurishdan boshqasiga o'tib turib, uning turli ko'rinishlarini tanlab, hayot uchun zarur bo'lgan eng samarali hisoblangan yugurish turidan foydalanishni rivojlantirib borish zarur (tosh, asfalt, o'tli, qumli yo'llar; suv ustidan, balandlikka va balandlikdan pastlikka yugurish).

SAKRASHLAR

Sakrashlar tabiiy harakat bo'lib, ularning amaliy ahamiyati katta. Ular oyoqni, qorin pressini, orqa va qo'l muskullarini mustahkamlaydi, botirlik va qat'iylik sifatlarini oshirib, tezkorlik, epcillik, chaqqonlikning rivojlanishiga yordam beradi.

Sakrashlar sport zalida va maydonchada o'tkazilishi mumkin. Sakrash chog'ida shikastlanishdan saqlash uchun quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim:

- faqat sport poyafzali kiyib sakrash; gimnastika to'shagiga (zalda) yoki maydonchadagi maxsus xandaqlarga sakrash tavsiya etiladi;

- gimnastika to'shaklari yoki maydonchadagi sakrash xandaqlarini narvonidan, butazordan 3 – 4 metr nariga joylashtirish.

Bolaning yosh xususiyatlarini va sakrashlarning organizmga katta ta'siri borligini hisobga olib, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrashlar miqdorini bir darsda sakkiz-o'n ikki martagacha belgilab qo'yish zarur.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan ishda asosiy e'tibor epcillikni, yumshoq tushishni rivojlantirishga qaratiladi.

Sakrashdan so'ng yumshoq tushishga alohida e'tibor berish zarur. O'quvchining tayyorgarligi qanchalik kam bo'lsa, u shunchalik chuqur cho'qqayib, zarbni yum-shatishga, so'ng esa darhol oyoqlarini rostlashga intilishi lozim. To'g'ri turishga o'rgatishning boshida cho'qqayishga, so'ng cho'qqayib o'tirish va yarim cho'qqayib o'tirishga ruxsat etish zarur.

Yumshoq tushishga o'rgatishda quyidagi mashqlardan yordamchi mashqlar sifatida foydalanish mumkin: gim-nastika devori reykasiga tayanib joyida sakrash va yarim bukilgan oyoqlarda yumshoq tushish; juft-juft bo'lib joyida cho'qqayib va yarim cho'qqayib, bir-biriga yuzma-yuz turib va qo'l ushlab sakrash va boshqalar.

Kichik yoshdagi bolalar sakrashni, irg'ishlashni yoqtirishadi. Bu ehtiyojni sakrash elementlari bo'lgan o'yinlar qondiradi. Chunonchi, «Quyonlar polizda», «Do'ngdan-do'ngga sakrash», «Bo'ri zovurda», «Uysiz quyon» va

boshqalar. Bu o'yinlarni o'tkazishda bolalarga yumshoq sakrash va tushish haqida eslatib qo'yish kerak. Quyidagi taqlidiy sakrashlarni qo'llash foydali: «Qushlar qanday sakraydi?», «Quyionlar qanday sakraydi?», «To'p qanday sakraydi?» va boshqalar. Shu bilan birga boshlang'ich sinflarda sakrashlar alohida mashqlar turi sifatida ham o'tkaziladi.

Sakrashlarga tayyorlashning samarali vositasi joyida turib sakrashlar hisoblanadi. Sakrashlarning turlari boshlang'ich maktabning barcha sinflarida qo'llaniladi.

1-mashq. Joyda turib ikki oyoq bilan qo'llarni ixtiyoriy holatda tutib sakrash. Dastlab past sakrashlar, so'ng baland sakrashlar amalga oshirildi, keyin baland va past sakrashlar almashlab bajariladi.

2-mashq. Turgan joyda ikki oyoqda qo'llarni muayyan dastlabki holatda tutib sakrash.

3-mashq. Avval bir oyoqda sakrash, so'ng ikkala oyoqda sakrash.

4-mashq. Har oyoqda muayyan miqdorda (uch-to'rt marta) sakrash.

5-mashq. Oldinga va orqaga biroz siljib bir oyoqda sakrash.

6-mashq. Oldinga va orqaga biroz siljib ikki oyoqda sakrash.

7-mashq. O'ngga va chapga burilib ikki oyoqda sakrash.

8-mashq. O'ngga va chapga burilib bir oyoqda sakrash.

9-mashq. Osig'liq uzun arg'amchidan sakrash.

10-mashq. Turgan joyda aylanayotgan uzun arg'amchida sakrash.

11-mashq. Uzun arg'amchidan aylanib kelayotgan tomondan yugurib kelib ikki oyoqda sakrash va yugurib ketish.

12-mashq. Arg'amchi oldida turib ikki oyoqda aylanib turgan uzun arg'amchidan sakrash.

13-mashq. Turgan joyda kalta arg'amchidan erkin sakrash.

14-mashq. Aylanib turgan uzun arg'amchidan ikki kishi bo'lib turgan joyda va yugurib kelib hamda yugurib ketib sakrash.

15-mashq. Kalta arg'amchida oraliq sakrashlar bilan sakrash.

Insonning harakat faoliyatida sakrashlar keng qo'llaniladi. Sakrash mashqlari oyoq, tana suyak, muskullarini mustahkamlaydi, ko'z bilan chamalashni takomillashtiradi, harakatni boshqarishni kuchaytiradi. Sakrash bo'yicha «Alpomish va Barchinoy» me'yorlari belgilangan bo'lib, bolalar unga boshlang'ich sinflardan oq tayyorlanadilar.

Hamma yoshdagi o'quvchilarning sakrashga qiziqishlari katta va ular o'z hayotiy va o'yin holatlarida turlicha sakrashlardan foydalanadilar.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun murakkabligi ortib boradigan sakrashning quyidagi turlarini bajarish o'rinlidir: yuqoriga sakrash, joyida turib uzunlikka sakrash, chuqurlikka sakrash, oldinga intilgan holda

sakrash, balandlikka sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, arqoncha bilan sakrash.

1. **Joyida turib hakkalab sakrash** kichik yoshdagi bolalarga qulay bo'lgan sakrash mashqlaridan birinchisidir. Ikki va bir oyoq uchida depsinib oyoqlarni tizzada salgina bukib uncha baland bo'lmagan sakrashlar bir necha marta ritmik takrorlanadi. Sakrashni doira, chapak, musiqa ohanglari ostida olib borish, shu bilan birga bolalarni bir tekisda, tezlikni oshirib yoki kamaytirib sakrashga o'rgatib borish zarur. Bolalarning nafas olishi ravon bo'lishiga e'tibor berilishi kerak.

Asta-sekin hakkalab sakrash murakkablashtirib boriladi: qo'llar holati o'zgartiriladi (yon tomonga, yelkaga, belga qo'yiladi), oyoqlar turlicha holatda bo'ladi (birga, yon tomonga, oldinga, orqaga qo'yiladi), burilishlar kiritiladi, sakrash maydonchasi cheklantiriladi (doira, chambarak chiziqlarida sakrash), oldinga harakat qilish masofasi uzaytiriladi, ikki va bir oyoqlab sakrash almashtirib turiladi. Masalan, joyida turib hakkalab sakrashda to'rtinchi sakrashda aylanish.

2. **Joyida turib balandlikka sakrash** depsinish kuchini yaxshi rivojlantiradi, sakray olish qobiliyatini oshiradi, muskul kuchlarini tezkorlik bilan almashinish malakasini rivojlantiradi. Tayangan oyoqlar bilan kuchli depsinish ko'rinishida bajarilib, oyoqlar tizzada sal bukiladi hamda oyoq tagining faol egilishi hisobiga depsiniladi.

O'quvchilarning yuqoriga sakrash faolligini oshirish maqsadida daraxt shoxchasi, biror balandlikka osilgan lenta, qo'ng'iroq, chambarak va to'pga sakrab qo'l tekkizish taklif etiladi. Quyi sinflarda o'qituvchining o'zi buyumni qo'l bilan ushlab turadi, bunda u bolaning bo'yiga, harakat imkoniyatiga qarab balandlikni o'zgartirib boradi. Mana shunday balandlikni o'zgartirish bilan bolada sakrashga qiziqishni uyg'otib borish lozim.

Sakrash jarayonida barcha buyumlar bola oldida bo'lishi kerak. Uni bola ko'rib turishi va boshi orqaga engashtirilmagan bo'lishi kerak. Agar sakrash vaqtida buyum bolaning boshi ustida yoki orqaroqda qolsa unga sakrayotgan bola muvozanatini yo'qotib yiqilishi mumkin.

Chuqurlikka sakrash oyoq muskullarini, ayniqsa oyoq tagini mustahkamlaydi, bolalarni yugurib kelib sakrashga tayyorlaydi. Chuqurlikka sakrashda ikki oyoq bilan bir paytda depsinish malakasi mustahkamlanadi, oyoq tagi faol egilishi hamda to'g'ri qo'nish ko'nikmasi rivojlanadi.

Sakrashdan oldin bola ohista o'tirishga intiladi, ba'zan hatto oldinga engashadi, bunday sakrash xavfli hisoblanmaydi, chunki yer yaqin.

Bolani dastlabki holatda to'g'ri (ya'ni, oyoqlar salgina ochilgan, tizzalar ozroq bukilgan, tana to'g'ri, qo'llar orqaga ozroq yo'naltirilgan, bosh ko'tarilgan holatda) turishga o'rgatish zarur. Oldinga-yuqoriga kuchli

depsinishda bolalar parvoz paytida oyoqlarni tizzada bukishga, qo'llarni yuqoriga ko'tarishga ulguradilar. Oyoq uchida qo'ngan bola butun oyoqqa turadi, muvozanatni saqlashga intilgan holda boshi va tanasini to'g'ri ushlashga harakat qiladi, oldinga qarab turadi. Oyoq to'g'rilanishi bilan qo'llar pastga tushiriladi, so'ngra oldinga sal ko'tariladi. Qo'l harakatlari tabiiy bo'lishi kerak, erkin, taranglanmasligi lozim. Bu, asosan, mashq tez takrorlanganda sodir bo'lishi mumkin.

Qo'nish paytida muvozanat yo'qotilganda oldinga yoki yon tomonga qadam qo'yishni bilish zarur.

Joydan turib uzunlikka sakrash bir qancha harakat ko'nikmalarini: sakrashdan oldin ohista o'tirish, ikki oyoq bilan bir paytda kuchli va tez depsinish, ularni to'g'ri ushlash; avval g'ujanak tarzda bo'lish, so'ngra oyoqlarni oldinga to'g'rilab uchish; oyoqlarni tizzada bukib qo'nish va butun oyoqda turib to'g'rilanishni ketma-ket o'z ichiga oladi.

Depsinishdan oldingi to'g'ri dastlabki holat: oyoqlar orasi taxminan 10 sm masofada qo'yilgan, parallel, tizzalar oyoq uchlari bilan bir to'g'ri chiziqda bukilgan, tana oldinga sal engashtirilib, tana og'irligi oyoq tagining old tomoniga tushirilgan, qo'llar orqaga sal ko'tarilgan.

Depsinish paytida tana og'irligi oldinga o'tadi, oyoqlar tezda to'g'rilanadi, tana shiddat bilan to'g'ri tutiladi, qo'llar oldinga-yuqoriga ko'tariladi. Oyoqni tizzada va tos-son bo'g'inlarida tezda to'g'rilashga harakat qilish kerak.

Parvoz (uchish) paytida oyoqlar buklanishi, qo'llar pastga tushirilishi, tanani oldinga harakatlantirish zarur. Yerga qo'nish paytida oyoqlar ohista bukiladi, ohista o'tiriladi, qo'llar oldinga-yuqoriga harakatlantiriladi.

Chiziqlar ustidan, chamberakdan-chamberakka, to'siqdan-to'siqqa sakrash paytida bir necha sakrashlarni aniq bajarish uzunlikka sakrash malakasining yaxshi ko'rsatkichlari bo'lib hisoblanadi.

Arqoncha bilan sakrash quyi sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan ishlarda muhim o'rinni egallaydi. Ular chidamlilikning rivojlanishiga imkon beradi, bir maromda sakrash yurak-tomir va nafas olish tartibini ham-da oyoq muskullarini mustahkamlaydi. Kalta arqon bilan sakrashda, ayniqsa, qizlar katta faollikni, quntlilikni namoyon etadilar. Ulardan ko'pchiligi sakrashni mustaqil egallaydilar, so'ngra yilning issiq fasllarida sakrashning turli variantlarini qo'llagan holda o'ynaydilar.

Arqoncha bilan sakrashda kuchli depsinish talab etilmaydi va arqon ustidan sakrash balandligi pastroq bo'ladi. Shuning uchun ham oyoq yerga qo'nganda shunchalik egiladiki, keyingi sakrashda depsinishni bajarishga imkon beradi, depsinishdan keyin oyoq uchlari uzatilgan, tana to'g'ri bo'ladi.

Arqoncha qo'l va bilak bilan aylantiriladi, yelka harakatlanmasligi kerak.

Kalta va uzun arqonda sakrash mumkin. Ikkitasi ushlab turib uchin-chisi sakraydigan mashq (uzun arqonda sakrash mashqi) ancha yengil hisoblanadi. Uzun arqonda bittadan, ikkitadan, uchmadan, to'rttadan, guruh bilan turlicha burilishlar, yugurib chiqib ketishlarni o'z ichiga olib sakrash mumkin.

Kalta arqonda sakrash ham bir qancha variantlarga ega: oyoq uchida oddiy sakrash, oyoqni oldinga, orqaga to'g'ri ushlab, arqonchani oldinga va orqaga aylantirib va hokazo.

Balandlikka sakrab chiqish bolalarni yugurishga va depsinishga o'rgatishda qo'llaniladi. Aniq to'siqlar (keng, mustahkam o'rindiq, kichik stul, 30 sm balandlikdagi xoda, to'nka, tekis tosh), past-balandliklarning mavjudligi harakat vazifasini yengillashtiradi. Ularga balandlikka sakrab chiqish vazifasi tushunarli va qiziqdir.

Birinchi urinishlar joyidan turib ikki oyoqlab depsinib, ikki oyoqqa qo'nish bilan bajariladi. So'ng 3 – 4 qadamdan yugurib sakrab chiqish taklif etiladi. Bir oyoq bilan depsingan bola 10 – 15 sm li balandlikka avval bir oyoqda chiqib turadi, so'ngra ikkinchi oyog'ini qo'yadi.

Depsinish masofasi va joyini oldindan yaxshi bilish kerak. Agar depsinish to'siqdan ancha narida bo'lsa, bola to'siqqa sakrab chiqa olmasligi, masofa yaqin bo'lsa, biror narsaga ilinib qolishi mumkin. Shuning uchun 30 – 40 sm kenglikda depsinish chiziqlarini chizib qo'yish kerak. Sport xonasida esa 40x40 sm li rezinali gilamchadan foydalanish maqsadga muvofiq. Keyinchalik bolalar bir oyoqda depsinib to'siqqa sakrab chiqishni va ikki oyoqqa qo'nishni o'rganadilar. So'ngra vazifa murakkablashtirilib o'rindiqdan belgilangan joyga (chiziq ustiga, doiraga) sakrash taklif etiladi.

Sakragandan keyin bolalar to'siqdan yumshoq tushadilar. Agar yumshoq tushish uchun sharoitlar bo'lsa, to'siqdan sakrab tushishga ruxsat etiladi. Yugurib kelib balandlikka sakrash elementlari dastur asosida 5 – 6 yoshdan boshlab o'rgatib boriladi, lekin undan kichik yoshdagilar ham uning ayrim harakatlarini bajarishga kirishadilar. Bu tarzdagi sakrashni egallashda yugurib kelib belgilangan joyda oyoq bilan depsinishni muvofiqlashtirish ancha qiyinchilikni tug'diradi. Undan keyingi parvoz va qo'nishlar balandga sakrash va yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlaridan tanish. Yugurib kelib sakrash mashqi bir-biriga yaqin harakatlar bilan ajralib turadi.

Sakrashga o'rgatishdan oldin bolalar diqqati 2 – 3 qadamdan yugurish, so'ng to'xtamasdan o'sha zahoti bir oyoq bilan depsinish, to'siqdan o'tishda ikkala oyoqni bukishga qaratilishi kerak. Avval oyoq uchlariga, so'ng butun oyoqqa yumshoq tushish bilan mashq tugallanadi.

Uchlariga yukchalar osilgan rezinali shnur yoki arqoncha ustidan sakragan ma'qul. Bu arqoncha yoki shnur shunday osib qo'yiladiki, unga tegib ketilganda yukchalar arqon bilan yerga tushib ketsin. Shnurni biror balandlikda bog'lash mumkin emas, chunki bola noqulay sakrasa yoki shu vaziyatda yiqilib tushsa, qo'rqqulik hissi paydo bo'lib qoladi.

Arqoncha o'rtasiga belgi, masalan, kichik bayroqcha osib qo'yiladi, bu esa bolalarga uzoqdan mo'ljallashga, yugurish yo'nalishini aniqroq belgilashga yordam beradi. Yugurish xandag'iga sakrash bajariladi.

Yugurib kelish masofasi asta-sekin 5 – 6 qadamga uzaytiriladi. Yugurib kelish masofasini bolaning o'zi tanlaydi, lekin bu masofa 8 – 10 qadamdan oshmasligi kerak. Bolalarning depsinish oldidan tezlikni kamaytirmasligiga e'tibor berish kerak. Yugurish tabiiy, qo'llarni tirsakda biroz bukib erkin harakatlantirish bilan bajariladi. Bolada yengillik, ishonch, yugurish va depsinishni bir tekisda bajarish malakasi paydo bo'lmasdan, to'siq balandligini oshirish mumkin emas. Parvoz paytida bolalar g'ujanak holatini egallab, to'siq ustidan sakragan paytda oyoqlarni ko'krakka mumkin qadar yaqinlashtirishlari va ularni qo'nish oldidan to'g'rilashga ulgurishlari kerak.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash balandlikka sakrashdan depsinish yo'nalishi va qo'nish usuli bilan farq qiladi. Ikkala sakrash uchun xarakterli bo'lgan holat – hamma harakatlarning, ayniqsa, yugurish va joyida depsinishning bir maromda bajarilishidir.

Bolalarda sakrash malakasini egallashning boshlang'ich davrida yordamchi va tayyorlovchi mashqlar jarayonida tuzatilishi mumkin bo'lgan ba'zi xatoliklar bo'ladi. Bular quyidagilar:

1. Yugurishning bir maromda bo'lmasligi, qo'l harakatlarining yetarli bo'lmasligi, ba'zan oyoqlar kengroq qo'yilishi, depsinish oldidan yugurishning sekinlashuvi.

2. Depsinish bo'sh, aniq bajarilmaydi, depsinuvchi oyoq tizzada, to'son va boldir bo'g'imlarida butunlay to'g'rilanmaydi, harakat jarayonida qo'llar ishtiroki, qo'l siltanishlari sust. Mana shunday depsinishda, hatto sakrashda bola bir oyoqqa qo'nishi mumkin.

3. Parvoz jarayonida g'ujanak bo'lish butunlay yo'q yoki yetarli emas, siltanayotgan oyoq depsinayotgan oyoqqa kech yaqinlashtiriladi.

4. Yerga qo'nish oyoq uchida bo'ladi, parvoz jarayonida tana oldinga yo'naltiriladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlarini yaxshi o'zlashtirish harakatlarning o'zaro moslashuvini yaxshilash, ko'z bilan chamalash, muskullarni o'z vaqtida va tez ishga tushirilishini talab etadi.

Yugurishni 4 – 6 qadamdan boshlab, yugurishdan depsinishga o'tishga e'tibor berish kerak. Depsinish joyiga qulay tushganda sakrash yaxshi ba-

jariladi. Shu bosqichning o'zida ikkala oyoq tovonni yumshoq tushishiga ham e'tibor berish zarur.

Yugurish masofasi bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda orttirib boriladi. Hamma hollarda ham yugurish tabiiy, erkin, taranglashtirilmagan, tezligi asta-sekin orttirib borilishi kerak. Bunday yugurishga o'rgatish uchun burchak ostida, biror balandlikdan yugurishdan foydalanish yaxshi natija beradi. Depsinish kuchli, shiddatli bo'lishi uchun joyida turib sakrash (egilgan oyoqlarni ko'krakka yaqinlashtirib sakragan holda burilish) va harakat (yugurib kelib sakrash va biror buyumni qo'l bilan ushlash) mashqlari ko'proq o'tkaziladi.

Uzunlikka sakrashda parvoz oldinga yo'naltirilgan bo'lib, bu paytda o'tirgan holat egallanadi. Yerga qo'nish oldida oyoqlar oldinga-pastga to'g'rilanadi va oyoqlarni tizzada asta bukib tovonlarga, so'ngra butun oyoqqa qo'niladi.

Uzunlikka sakrash mashqlarining to'g'ri bajarilishi qo'llarning yaxshi harakatlanishiga bog'liq. Yugurish paytida qo'llar tirsakda yarim bukilgan. Depsinish paytida ikkala qo'l bir paytda birdan oldinga-yuqoriga (yelkagacha) harakatlantiriladi.

Yerga qo'nishda qo'llar pastga-orqaga tushiriladi va qo'nish oxirida oldinga sal chiqariladi. Bu bilan muvozanat saqlanadi va oldinga yiqilishning oldi olinadi.

BALANDLIKKA SAKRASH

Depsinish, ko'tarilish va kelib tushish balandlikdan sakrashning asosiy elementlari hisoblanadi. Bunda sakrashga o'rgatish paytida to'g'ri parvozga, yumshoq tushishga va tushishdan so'ng muvozanatni saqlashga e'tibor beriladi. Balandlikdan sakrashga tayyorlash mashqlari turgan joyda oldinga, yon tomonga, orqaga sakrashlardan iborat bo'ladi. Bunda masalan, asosiy turishdan oyoq uchlarida ko'tarilish, qo'lni oldinga-yuqoriga ko'tarish, qo'llarni oldinga-pastga-orqaga harakatlantirib biroz cho'qqayish, qo'llarni oldinga harakatlantirib cho'qqayish; cho'qqayish holati-dan oldinga sakrash, qo'llarni oldinga uzatish bajariladi.

Ushbu sakrashlarni sakrash paytida qo'shimcha topshiriqlar bilan, ya'ni kaftni-kaftga urish, burilish va qo'lni yuqoriga ko'tarib harakatlantirish bilan murakkablashtirish mumkin. Tayyorlov mashqlari egallab olingach, gimnastika o'rindiqlaridan sakrash mumkin. Avval oldinga sakrash tavsiya qilinadi. Bu bolalar qo'llarining to'g'ri holatda bo'lishini va yerga yumshoq tushishni kuzatish imkonini beradi. Agarda bolalar mashqlarni yaxshi bajarayotgan bo'lsalar, unda

sakrashni qo'shimcha vazifalar berish bilan murakkablashtirish mumkin (parvoz paytida sakrash oldidan qo'lni harakatlantirish; qo'lni aniq holatda ushlash bilan yerga tushish; parvoz paytida burilish; chapak chalish va boshqalar).

Oldinga sakrashdan tashqari, yon tomonga va orqaga sakrashlar ham o'tkaziladi. Bunda sakrash texnikasini egallash darajasiga qarab balandlik oshiriladi (dasturda ko'zda tutilgan darajada, albatta).

1-mashq. Gimnastika o'rindig'idan qo'llarni oldinga, pastga, orqaga uzatib turib sakrash.

2-mashq. Gimnastika o'rindig'idan o'ngga, chapga sakrab, yerga yumshoq tushishni o'rganish.

3-mashq. 70 sm gacha balandlikdan sakrash va yerga yumshoq tushish.

4-mashq. 70 sm gacha balandlikdan o'ngga, chapga, orqaga sakrab, yerga yumshoq tushish.

5-mashq. Balandlikdan sakrash va tushgach, cho'qqay-gancha qolish.

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH

Bolalarni turgan joydan uzunlikka sakrashga boshlang'ich sinflardan oq o'rgatila boshlanadi.

Sakrash texnikasi. Tik turiladi, tovonlar parallel qo'yiladi va ikkala oyoq bilan depsiniladi, oyoqlar orasi bir oyoq kafti kengligida bo'ladi; oyoq uchlarida ko'tariladi, ayni vaqtda qo'llar oldinga-balandga uzatiladi; gavda og'irligi butun oyoq yuzi kaftlariga tushib, oyoqlar bukiladi (to yarim cho'qqayishgacha), qo'llar orqada bo'ladi; so'ng qo'llarni pastga oldinga va iloji boricha orqaga ketguncha keskin harakatlantirib, ikki oyoqda oldinga-yuqoriga siltaniladi. Parvoz paytida oyoq oldinga uzatiladi va oyoqlarni bukilib, qo'llarni oldinga uzatib tushiladi.

Turgan joydan uzunlikka sakrashga o'rgatishning boshida quyidagi mashqlar yoyiq yonma-yon safda o'tkaziladi. So'ng ikki-uch guruh bo'lib sakraladi. Albatta, xandaq yoki gimnastika to'shagiga sakraladi.

1-mashq. Yarim cho'qqayish holatidan uzunlikka sakrash.

2-mashq. Yarim cho'qqayish holatidan qo'llarni orqaga uzatib, uzunlikka sakrash.

3-mashq. To'g'ri tushishga oid topshiriq bo'yicha sakrash.

4-mashq. Turgan joydan uzoqqa sakrash.

YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH

Yugurib kelib uzunlikka sakrashlar boshlang'ich sinflarning dasturiga kiritilgan.

Sakrash texnikasi. 5 – 6 m ga tez yuguriladi. Depsinishga uch-to'rt qadam qolganda tezlashish yanada kuchayadi (sakrash natijasi yugurishning tezligi va depsinish kuchiga bog'liq). Depsinish paytida tizzadan bukilgan siltanuvchi oyoq depsinishga yordam berib oldinga-yuqoriga kuchli harakat qiladi. Qo'llar yuqoriga keskin uzatiladi. Parvoz ushbu daqiqadan boshlanadi. Parvoz paytida tizzalardan bukilgan oyoq ko'krak tomon tortiladi, tushishdan avval oldinga qarab uzatib rostlanadi. Gavda tushish paytida oldinga egiladi. Qo'llar parvoz paytida pastga-orqaga, ammo tushish paytida oldinga keskin uzatiladi.

Orqaga yiqilib tushmaslik uchun tushganda oyoqlar chuqur bukiladi.

Sakrashga o'rgatishda o'quvchilar diqqati quyidagilarga qaratiladi: bir oyoqda depsinish va ikki oyoqqa tushish; siltanuvchi oyoqni tizzadan bukib yuqoriga-oldinga harakatlantirish; parvoz paytida qo'lni oldinga-yuqoriga uzatish; parvoz paytida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga olib kelish; depsinish joyini chegaralash; yugurishni tezlatish; yugurishni depsinish bilan qo'shib bajarish; depsinish va parvoz paytida gavdaning holati; parvoz paytida g'ujanak bo'lish; tushish oldidan oyoqni oldinga uzatish.

Shuningdek, sakrashga o'rgatish chog'ida quyidagi tayyorlov mashqlarini ham bajarish tavsiya qilinadi: tushish joyiga chizilgan chiziq osha sakrash, 15 – 20 sm balandlikda tortilgan rezinadan oshib sakrash, sakrab turib osilgan buyumlarga qo'lni tekkizish; qadamlab, do'ngdandonga sakrash (balandligi 50 – 80 sm), aniq tushish bo'yicha sakrash va boshqalar sakrashlarga tayyorlovchi mashqlar sifatida qo'llaniladi.

1-mashq. Yugurib kelib (4 – 5 qadamlab) belgilangan depsinish joyidan uzunlikka erkin sakrash va ikkala oyoqqa tushish.

2-mashq. Xuddi shuning o'zi, lekin 20 – 25 sm balandlikda tortilgan rezinadan oshib sakrash.

3-mashq. Xuddi shuning o'zi, lekin kengligi 80 sm li cheklangan «depsinish zonasidan» sakrash.

4-mashq. Yugurib kelib (5 – 6 qadamlab) uzunlikka sakrash, ikkala oyoqqa tushish.

5-mashq. Kengligi 60 – 70 sm li yo'lakchadan qadamlab sakrash va yerga depsingan oyoq bilan tushish.

6-mashq. 60 sm gacha bo'lgan to'siqdan oshib o'tib sakrash.

- 7-mashq. Yugurishni tezlashtirib sakrash.
- 8-mashq. Parvoz paytida o'z vaqtida g'ujanak bo'lib sakrash.
- 9-mashq. Tushish oldidan oyoqlarni oldinga uzatib sakrash.
- 10-mashq. Qadamlash usulida sakrab, ikki oyoqda tushish.
- 11-mashq. Uzunlikka sakrash.

TAYANIB SAKRASHLAR

Tayanib sakrash deb, to'siq (jihozga) qo'llarni tirab depsinib oshib o'tishga aytiladi. Tayanib sakrashlarda depsinish ikkala oyoq va qo'llar yordamida amalga oshiriladi. Sakrashlar jihozlarda bajariladi, bu esa bolalarni jihozning balandligi, uzunligi, kengligini muayyan dara-jada hisobga olishga majbur etadi. Tayanib sakrashlarni bajarish chaqqonlikni, botirlikni, aniq harakatlar koordinatsiyasini talab qiladi.

Boshlang'ich sinflar dasturida bitta sakrash ko'zda tutilgan: tizzalarga tayanib turib cho'qqayishga o'tish va oldinga sakrab tushish. Sakrab tizzani yumshoq tayanchga qo'yishni ustma-ust qo'yilgan gimnastika to'shagida amalga oshirgan ma'qul. To'shakda bolalarni tizzada turgan holatdan cho'qqayishga o'tib, sakrab tushishga o'rgatish lozim. Buning uchun avval yetarli tayyorgarlik ko'rish, so'ngra sakrab tushib tizzani gimnastika jihoziga qo'yishni bajarishga kirishish mumkin.

Tayyorlov mashqlarida ham sakrashlardagi kabi yumshoq tushishga katta e'tibor beriladi. Tayanib sakrashlar bilan bog'liq bu mashqlarni bajarish uchun jihozga to'g'ri yondashish va mashqni bajargandan so'ng undan to'g'ri uzoqlashish o'rgatiladi.

Tayanib sakrash uchun gimnastik kozyol va kondan foydalanganda bolalarni shikastlanishdan saqlash choralarini ko'rish talab qilinadi.

O'quvchilar harakatini diqqat bilan kuzatib ziyrak holda qarab turish kerak. Chunki mashq paytida arzimagan xatoga yo'l qo'yish ham yiqilishga, shikastlanishga olib kelishi mumkin. Yordamchi mashq bajaruvchi yiqilib tushishi mumkin bo'lgan joyga iloji boricha yaqinroq turishi lozim. Ehtiyotkorlikni to'liq mashq bajarilib bo'lguncha davom ettiriladi. Ehtiyotkorlik asosan shug'ullanuvchining qo'lidan ushlab turishda ko'rinadi (bir qo'l bilan bilakdan, ikkinchisi bilan yelkadan).

ULOQTIRISH

Uloqtirish maktabning barcha boshlang'ich sinflarida o'rgatiladi. U jismoniy mashqlarning muhim amaliy turi hisoblanadi va yelka kamari muskullarini mustahkamlash va rivojlantirishga yordam beradi, harakat-

lar mutanosibligini boshqa mashqlarga qaraganda yaxshiroq takomillashtiradi, ko'z bilan chamalash, aniq mo'ljalga olishni o'stiradi.

Uloqtirish uchun to'plardan, suv bo'yida yapaloq tosh, yong'oqlar, karton, rezina halqalardan foydalaniladi.

O'ng yoki chap qo'l bilan joyda turib, odimlab, yugurib kelib turli holatlardan, nishongacha bo'lgan masofani uzaytirib-qisqartirib uloqtiriladi.

To'pni uloqtirishga o'rgatishda o'quvchilarning asosiy diqqat-e'tiborini nishon joylashgan o'ringa va masofasiga bog'liq holda to'pning tezligi va uloqtirish burchagiga qaratiladi.

1-mashq. To'pni tashlash va ilib olish.

2-mashq. Uloqtiriladigan tomonga qarab turish, chap oyoqni (o'ng qo'l bilan uloqtirganda) oldinga qo'yish, o'ng oyoqni orqaga uchi bilan tirash, o'ng qo'l oldinda, to'p bosh balandligida. Bu holatda gavda og'irligini o'ng oyoqqa ko'chirish (o'ng oyoqni to'la bo'sib), ayni vaqtda o'ng qo'lni orqaga, bosh ortiga o'tkazish va gavdani biroz orqaga egib (qulochkashlab), so'ng gavda og'irligini chap oyoqqa ko'chirib rostlanish va qo'lni oldinga-yuqoriga (45° ga yaqin burchak ostida) keskin harakatlantirib, to'pni otish.

3-mashq. Shuning o'zini boshqa qo'l bilan bajarish.

4-mashq. 3 metr masofadan 2 m balandlikda joylashgan nishon yoki shitga otish.

5-mashq. Shuning o'zini boshqa qo'l bilan bajarish.

6-mashq. Yuzni uloqtiriladigan tomonga qaratib to'pni 2 m li masofadan 2 metr balandlikdagi nishon (1x1 m hajmdagi shit) ga boshdan oshirib otish.

7-mashq. Xuddi shuning o'zi, lekin masofani 4 – 6 m gacha uzaytirib bajarish.

8-mashq. Uloqtiriladigan tomonga yon tomon bilan turib to'pni boshdan oshirib otish. Uloqtiriladigan tomonga chap tomon bilan turiladi (o'ng qo'l bilan uloqtiriladi), bunda oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, gavda og'irligi ikkala oyoqqa baravar tushadi, to'p ushlagan o'ng qo'l bosh balandligida bo'ladi. Shu holatda turib o'ng oyoq bukiladi, chap oyoq uchi bilan tiraladi, o'ng qo'l o'ngga-orqaga ketadi va gavda o'ngga egiladi. So'ng tez harakat bilan o'ng oyoq to'g'rilanadi va gavda og'irligi chap oyoqqa ko'chiriladi, ayni paytda gavda chapga buriladi va panjalarning kuchli harakati bilan to'p 45° ga yaqin burchak ostida otiladi.

9-mashq. Shuning o'zi, lekin boshqa qo'l bilan bajariladi.

10-mashq. To'pni 2 – 3 m balandlikda tortilgan arqon ustidan oshirib otish.

11-mashq. Shuning o'zi, lekin boshqa qo'l bilan bajariladi.

12-mashq. To'pni 6 m masofadan nishonga otish (nishon aylana shaklida bo'lib, diametri 1 m, nishonning pastki qirradi esa 2 m balandlikda joylashgan).

DARS – MAKTABDAGI JISMONIY TARBIYA ISHINING ASOSIY SHAKLI

O'quvchilarga ta'lim berish va ularni tarbiyalash o'quv jarayonida hamda sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda, shuningdek ijtimoiy foydali mehnatda amalga oshiriladi. Maktabdagi o'quv-tarbiya ishini tashkil etishning asosiy shakli dars hisoblanadi.

Darslar mazkur sinfning doimiy tarkibi bilan o'tkaziladi. Bu aniq sharoit shug'ullanuvchilarning tayyorgarligini hisobga olib, mashg'ulotlarni yaxshi tashkil etish va o'tkazish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya darslari qat'iy kun tartibi bo'yicha ma'lum kunlarda 45 daqiqadan ikki marotaba o'tkaziladi. Ular birgalikda dasturda ko'zda tutilgan bilim va malakalar minimumini egallashni ta'minlab, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy tarbiyalashning asosini tashkil etadi.

Darslarni to'g'ri o'tkazish mustaqil ishning muvaffaqiyatli o'tishini va o'qituvchining darslaridan olinadigan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli topshiriqlarni o'quvchilar qiynalmay bajarishlarini ta'minlaydi. Bu topshiriqlarni o'quvchilar uyda va guruhlarda (seksiyalarda) mustaqil bajaradilar. Shunday qilib, darslar o'quvchilarning mustaqil yoki guruh mashg'ulotlarining asosi hisoblanadi. Darslarda odatda, o'quvchilar mashg'ulot paytigacha o'tkaziladigan material bilan tanishtiriladi. Darslar o'quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarining ham asosi hisoblanadi. Dars paytidagi qisqa suhbatlarda o'quvchilar jismoniy tarbiya va sportning vazifalari hamda ahamiyatini bilib oladilar. Ular darslarda o'zlari uchun yangi bo'lgan jismoniy mashqlar va o'yin turlari bilan tanishadilar, bolalarda gimnastika, sport o'yinlariga qiziqish tarbiyalanadi. Bularning barchasi bolalarni to'g'arak va jamoalarga jalb etishga ko'maklashadi, turli ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga jalb etadi. Shunday ekan, dars o'quvchilar bilan olib boriladigan sinfdan tashqari ommaviy va sport ishlarining ham asosi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya katta amaliy ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ichida hayotiy muhim, kundalik turmushda qo'llaniladigan mashqlar ko'p.

Bularning barchasini bolalar, avvalo, jismoniy tarbiya darslarida o'rganadilar.

Jismoniy tarbiya darsi mazmuni va tashkil etilishiga ko'ra o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ular zalda, maydonchada, yo'lakda o'tkaziladi, bunday joyda bolalar harakati kamroq cheklangan bo'ladi, bu esa bolalarni uyushtirish va dars o'tkazishda alohida sharoit yaratadi. Bolalar jismoniy tarbiya darslarida odatdagi maktab formasida emas, balki maxsus sport kiyimlarida shug'ullanadilar. Bunda harorat ham, sharoit ham o'zgacha bo'ladi. Dars paytida ular mashq bajarish uchun o'z joylarini qayta-qayta o'zgartirib turishlari va bir-birlari bilan o'zaro hamkorlik qilishlariga to'g'ri keladi.

Jismoniy tarbiya darsi boshqa darslardan ko'ra o'quvchilar organizmiga turli xil ta'sir ko'rsatishi bilan farqlanadi. Shu bois bu yerda o'quvchilarga ko'proq individual yondashish lozim.

Bularning barchasi o'qituvchilarning jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish mas'uliyatini kuchaytiradi.

DARSGA QO'YILADIGAN TALABLAR

Har bir jismoniy tarbiya darsi quyidagi talablarga javob berishi kerak:

a) muayyan – umumiy va xususiy vazifalarga ega bo'lishi.

Umumiy vazifalar barcha dars yoki darslar turkumi jarayonida, xususiy vazifalar esa alohida olingan bir dars mobaynida bajarilishi;

b) dars metodik va tarbiyaviy jihatdan to'g'ri tashkil qilinishi;

d) oldingi mashg'ulotlarni izchil davom ettirishi, ayni paytda yaxlit va tugallangan bo'lishi kerak, shu bilan birga u muayyan darajada bo'lg'usi darsning vazifa va mazmunini ko'zda tutishi;

e) o'quvchilarning tarkibi, ularning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olingan bo'lishi;

f) har tomonlama jismoniy rivojlanishga, sog'liqni mustahkamlashga, qaddi-qomatni shakllantirishga yordam beruvchi mashqlar va o'yinlar bo'lishi;

g) dars o'quvchilar uchun qiziqarli bo'lib, ularni faoliyatga faol da'vat etishi;

h) jismoniy tarbiya darsi o'quv kun tartibidagi boshqa darslarga muvofiq tarzda to'g'ri qo'shib olib borilishi kerak.

JISMONIY TARBIYA DARSINING VAZIFALARI

Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayonning natijalari darslarda olib boriladigan o'quv-tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars

zaminidagi vazifalarni hal etibgina erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya darsi ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalariga ega. Ta'lim berish vazifalari bolalarni dasturda ko'zda tutilgan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni rivojlaitirishga, shuningdek malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga, o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda qo'llashga o'rgatishdan iborat. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish dasturdagi butun o'quv materialini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi.

Ayrim ta'lim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur, ayrimlarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoya qiladi.

Masalan, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish va bunda harakatlarni to'g'ri navbatlashtirishni bir darsda o'rgatish mumkin emas. Shunday ekan, bir darsda buni hal etib bo'lmaydi. Bu umumiy vazifa bo'lib, uni bajarish uchun darslar turkumi talab qilinadi. O'quvchilarni arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin, bu kichikroq xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida qo'yish mumkin. Ta'lim vazifalari, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqida bilim olishlarini ham hal qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta'lim-tarbiya vazifalari emas, balki insoniy fazilatlar, ya'ni diqqat-e'tiborlilik, intizomlilik, iroda, saranjomlik, buyumlarni ehtiyot qilish, shuningdek, do'stlik, o'rtoqlik, maqsadga intilganlik, mustaqillik va qiyinchiliklarni yengishda qat'iylik tarkib topiriladi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiyaviy vazifalar kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyim-boshlar kiyib shug'ullanish, mashg'ulot joyida zarur sanitariya-gigiyena holatini saqlash, darslarning ochiq havoda o'tkazilishi – bular sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishda qulay sharoit yaratadi.

DARSNING TUZILISHI

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq bo'lgan eng muhim masalalardan biri, uni qanday tuzish masalasidir.

Darsning tuzilishi deganda, alohida darsni tuzishda foydalaniladigan taxminiy reja tushuniladi. Darsning tuzilishi o'qituvchining mashqlarni oqilona tanlashiga, materialni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani aniqlashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materialini izchil o'rganish asosida belgilangan vazifalarga bog'liq.

Qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun tegishli material tanlanadi, uni bajarish izchilligi va ta'limning metodik usullari belgilanadi. Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifani hal etish ko'pincha shug'ullanuvchilar organizmining zo'riqishini talab qiladi. Shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyorlangan bo'lishi kerak.

I.P.Pavlov organizmning qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishi zarurligini ko'rsatib, sekin-astalik va mashq qilish klinika hamda pedagogikada asosiy fiziologik qoidadir, degan edi. Bu ko'rsatma o'qituvchi zimmasiga shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni darsning boshida emas, o'rtasida bir qadar tayyorgarlikdan so'ng hal etish majburiyatini yuklaydi. Darsning asosiy vazifalarini hal etish shug'ullanuvchilarni uyushtirishni, ularda zarur kayfiyat va bu vazifalarni bajarishga bo'lgan ishtiyoq uyg'otishni talab etadi.

O'quvchilar darsning asosiy vazifasini hal qilishidan, eng qiyin vazifalarni bajarishga kirishishidan oldin ularda tegishli kayfiyat va istaklarni, tashkiliy tayyorgarlikni vujudga keltirish talab etiladi.

Asosiy pedagogik vazifalarni bajarish ko'pincha shug'ullanuvchi zo'r berayotgan, ya'ni faollashgan davrga to'g'ri keladi.

O'quvchilarning organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emotsional holatdan vazmin holatga birdaniga o'tishi mumkin emas. Shuning uchun dars tuzilishida xotirjam holatga asta-sekin o'tish va mashg'ulotni tashkiliy ravishda tugallash ko'zda tutiladi. Shunday qilib, har bir darsning tuzilishi uch qismdan iborat bo'ladi. Birinchisi – o'quvchilarni darsning juda qiyin vazifalarini hal etishga tayyorlaydigan tashkiliy qismi. U shartli ravishda *tayyorgarlik qismi* deb ataladi.

Ikkinchisi – darsning asosiy vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan qismi, u shartli ravishda *asosiy qism* deb yuritiladi.

Uchinchisi – dars yakuni, u shartli ravishda *yakuniy qism* deb ataladi.

Darsni qismlarga bo'lish nisbiydir. Har bir dars o'z oldiga qo'yilgan vazifalaridan qat'i nazar boshdan-oxir yaxlit bo'lishi lozim. Darsning barcha vazifalari va mazmuni o'zaro chambarchas bog'lab amalga oshiriladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun namunali dars tuzilishi qabul qilingan. U darsni vazifalariga muvofiq tuzishda asos bo'ladi.

DARSNING NAMUNALI TUZILISHI

1. Tayyorgarlik qismi – 5 – 10 daqiqa.

Vazifasi: o'quvchilarni uyushtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug'ullanuvchilar organizmini bo'lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash.

Mazmuni: saflanish elementlari, gimnastika, qayta saflanishlar, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari, o'yinlar va hokazolar.

2. Asosiy qism – 25 – 30 daqiqa.

Vazifasi: bu qismda darsning asosiy vazifalarini hal etish – yangi materialni o'rganish, o'tilgan materialni bajarishni takomillashtirish maqsadida takrorlash, o'quvchilarning harakat malaka va ko'nikmalarini egallashlari, ularda tezkorlik, chaqqonlik, qat'iylik, botirlikni o'stirish ko'zda tutiladi.

Mazmuni esa, buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, raqs mashqlari, yurish, yugurish, uloqtirish, sakrash, tirmashish va oshib o'tish, osilish, akrobatik mashqlar, muvozanat saqlash mashqlari, ko'p harakat qilib bajariladigan o'yinlar va boshqalardan iborat bo'ladi.

Darsning asosiy qismiga mazkur sinf dasturidagi har qanday material kiritilishi mumkin.

3. Yakuniy qism – 3 – 5 daqiqa.

Vazifasi: darsning ikkinchi qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan zo'riqqanlik va qo'zg'alishdan sekin-astanibatan xotirjam holatga o'tish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o'tish (zaldan sinfga uyushgan holda qaytish yoki uyga ketish) dan iborat.

Mazmuni: saflanish, yurish, qo'shiq aytib yurish, ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari, tinch o'yinlar, o'qituvchining darsni yakunlashi, uyga vazifa va boshqalar.

Darsning tayyorgarlik qismi. O'quvchilarni yaxshi uyushtirish darsni to'laqonli o'tkazishning zarur shartidir. Shuning uchun o'quvchilarni darsga tayyorlash tanaffus paytidayoq boshlanadi.

Darsga qo'ng'iroq chalinishi bilan, bolalar saflanishlari lozim. O'qituvchi qayerda va qanday saflanish, qaysi o'quvchi safni boshqarishi haqida ko'rsatma beradi. Bularning hammasini u birinchi darsda tushuntiradi, keyingi darslarda esa belgilangan tartibga rioya qilishga erishadi.

Dars boshida zalning uzunasiga derazadan 1 – 2 m uzoqlikda bo'yiga ko'ra saflangan ma'qul. Bunday safda turganda o'quvchilar o'qituvchini,

holda ular o'z joylarini yaxshi eslab qoladilar.

Boshlang'ich sinflardagi dastlabki darslarda o'quvchilar o'qituvchi rahbarligida saflanadilar. Ular mustaqil ravishda bir-birini yonmayon ko'rishni o'rganib olganlaridan so'ng o'qituvchi saflanishni o'quvchilarning o'zlariga (dastlab yaxshi o'zlashtirgan faol, bolalar ishonchini qozongan o'quvchiga, so'ng sinf navbatchisiga) topshiradi. Qo'ng'iroqqacha bo'ladigan saflanishdan so'ng navbatchi o'qituvchi huzurida «Tekislaning!» va «To'g'ri, tik turing!» buyruqlarini beradi.

«To'g'ri, tik turing!» buyrug'idan so'ng o'qituvchi bolalar bilan salomlashadi. Har bir dars ana shu tashkiliy mashqdan boshlanishi kerak.

Tayyorgarlik qismi turgan joyda burilish, yurish, sanash, o'quvchilarning erkin harakati, topshiriq bergan holdagi mashqlar va o'yinlardan ham boshlanishi mumkin. Bu dars rejasi ko'pincha o'quvchilar holatiga bog'liq. Masalan, o'quvchilar darsga hayajonlanib kelishgan (kontrol ishdan yoki juda his-hayajonga to'liq darsdan so'ng). Bunday paytda mashg'ulotni qayta saflanish, burilish, odatdagi yurishlar bilan boshlash yaramaydi. Bunday holda darsni o'yinlar yoki topshiriq bergan holdagi mashqlarni bajartirish bilan bolalarni jismoniy tarbiya darsigacha bo'lgan kechinmalardan chalg'itish va ularni jismoniy tarbiya mashg'ulotiga jalb etish bilan boshlagan ma'qul.

Aksincha, bolalar darsga vazmin, diqqati jam bo'lib kelganlarida, ular bilan darhol yangi material (saflanish va qayta saflanish elementlarini) o'rganish mumkin.

Dars boshida shug'ullanuvchilarda tetik kayfiyat hosil qilish va ularni mashqlarni yaxshi bajarishga tayyorlash kerak.

Tayyorgarlik qismining boshida o'qituvchi o'quvchilarni dars vazifasi bilan tanishtiradi.

O'qituvchi darsning vazifalari va mazmuniga muvofiq ravishda faqat tayyorgarlik qismini o'tish uchun zarur bo'lgan mashqlarni kiritadi.

Organizmga har tomonlama ta'sir etadigan mashqlar tanlanadi. Ular o'quvchilarga yetarli darajada tanish bo'lishi lozim. Chunki ularni o'rganish ko'p vaqt talab qiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar umumiy tayyorgarlik va darsning asosiy qismida o'rganiladigan mashq turlariga tayyorlaydigan vosita sifatida qo'llaniladi. Yordamchi mashqlar, odatda, tayyorgarlik qismi oxirida o'tkaziladi.

Darsning tayyorgarlik qismida keskin to'liqlantirmaydigan saflanish elementlari bo'lgan uyushtiruvchi o'yinlar qo'llaniladi.

Saflanish va darsning tayyorgarlik qismini o'tkazish muayyan darajada darsning qanday sharoitda o'tayotganiga bog'liq bo'ladi. Agar dars

...miyodida, sovuq o'tirish sharoitida o'tirish va qizdirish o'rtida
yana bir qo'shimcha vazifa – oldin organizmni yaxshilab «qizdirish»
vazifasi paydo bo'ladi.

Bunday holatda umumrivojlantiruvchi mashqlarning soni oshiriladi,
bajarish sur'atini tezlatish taklif etiladi va darsning tayyorgarlik qismiga
vaqt ko'proq sarflanadi.

Darsning asosiy qismi. Darsning tayyorgarlik va asosiy qismi o'rtasida aniq chegara yo'q, albatta. Biroq asosiy qismidagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning uzviy davomi bo'lishi lozim. Bu qismning nomi shartli bo'lsa-da, uning ahamiyatini belgilaydi.

Darsning asosiy qismiga dasturdagi har qanday materialni kiritish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu yerda ham o'rtacha fiziologik samaraga erishish hamda boshqa asosiy mashq turlariga tayyorlash uchun qo'llaniladi. Buyumlarsiz bajariladigan va qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlar darsga xususiy vazifani hal etish uchun, ya'ni harakat turlarini o'rganish uchun kiritiladi.

Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishning xilma-xil ko'rinishlari, tirmashish, muvozanat saqlash, osilish mashqlari, akrobatika mashqlari, oshib o'tish asosiy qismga aniq pedagogik vazifalarni hal etish, shuningdek ma'lum darajada fiziologik ta'sir ko'rsatish maqsadida kiritiladi. Darslarda doimo harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Birinchi-ikkinchi sinf o'quvchilari bilan, odatda, bitta o'yin o'tkaziladi (darsning biror qismida). Darsning asosiy qismida o'quvchilardan harakatchanlikni talab qiluvchi o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va boshqalar) o'tkaziladi.

Quyidagi o'yinlar ko'pincha darsning asosiy qismidagi aniq vazifalardan birini hal etish vositasi bo'lib qoladi: «Oq terakmi, ko'k terak», «Zuv-zuv», «Qal'a himoyasi», «Kim chaqqon?». Bu o'yinlar vaqt jihatdan butun asosiy qismni qamrab oladi va ularni o'rganish darsning yagona aniq vazifasiga aylanadi.

O'quvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va ular tomonidan ko'p miqdordagi harakatlarning egallanishi uchun darsning asosiy qismiga ikkitadan to'rttagacha jismoniy mashq kiritiladi. Birinchi-ikkinchi sinf o'quvchilari uchun harakatlar juda xilma-xil bo'lishi va tez-tez almashtirib turilishi zarur, shuning uchun bu sinflarda asosiy qismga uchto'rt xil mashq kiritiladi.

Dars asosiy qismining taxminiy mazmuni:

– muvozanat saqlash mashqlari, to'plar bilan bajariladigan mashqlar, balandlikka sakrash, yugurib o'ynash;

– badantarbiya singari umumrivojlantiruvchi mashqlar, nishonga uloqtirish, tirmashib chiqish, sakrab o'ynash;

– qomatni to'g'ri shakllantirish, oshib o'tish, uzunlikka sakrash, uloqtirish mashqlari.

Shuni aytib o'tish joizki, asosiy qism ichida amaliy materiallarning to'g'ri joylashishi katta ahamiyatga ega. Asosiy qismning boshida yangi materiallar hamda aniq bajarishni talab qiladigan mashqlar o'rganiladi (masalan, muvozanatni saqlash mashqlari tanish o'yinlardan oldin o'tkaziladi).

Organizmni zo'riqtiradigan mashqlar yengil mashqlardan so'ng o'tkaziladi. Bu bilan yuklamani asta-sekin ko'paytirish qonun-qoidalariga rioya qilinadi. Chunonchi, agar darsning asosiy qismidan nishonga uloqtirish va yugurish o'yinlari o'rin olgan bo'lsa, avval uloqtirish, so'ng esa yugurish o'yinlari amalga oshiriladi.

O'tilgan materialni takomillashtirish yangi material o'zlashtirib olingandan so'ng o'tkaziladi. Agar yangi material darsning asosiy qismiga kiritilmasa, o'tilganlari takomillashtiriladi. Chunonchi, o'quvchilar ikki-uch dars oldin tanishgan gimnastika norvoniga tirmashib chiqish malakasini ancha ilgari o'rttirganlar. Endi «oyoqni bukish» usulida sakrash malakasini takomillashtirishda davom etadilar. Oldin tirmashib chiqish, so'ngra sakrash mashqlari o'tkaziladi.

O'quvchilarda o'yinlar tufayli yuzaga kelgan yuqori emotsionallik, texnik jihatdan qiyin va aniq bajarish lozim bo'lgan mashqlarga xalaqit bermasligi uchun ular dars asosiy qismining oxirida o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'tilgan materialning o'quvchilar tomonidan o'zlashtirish darajasi doim hisobga olib boriladi.

Bunda dastlab mashqlarni bajarishga tayyorlash amalga oshiriladi, so'ngra bilimlar, malaka va ko'nikmalar hisobga olinadi.

Darsning yakuniy qismi. Asosiy qismning to'g'ri o'tkazilishi tufayli bolalarning barcha a'zolarida biroz qo'zg'alish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o'quvchilarni boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ular organizmini vazmin holatga keltirish zarur.

Demak, nisbatan xotirjam holatga oddiy saflanishlar, yurishlar, ritmik va chuqur nafas olish mashqlarini hamda osoyishta o'yinlarni bajarish orqali erishiladi.

Darsning so'ngida o'quvchilar saflanishadi, o'qituvchi darsni yakunlaydi. U mashg'ulotning yutuq va kamchiliklarini ko'rsatadi, ayrim o'quvchilarga yo'l qo'ygan xatolarini aytadi hamda uyga vazifa beradi. Dars o'quvchilarning uyushgan holda zaldan (maydondan) chiqib ketishlari bilan tugaydi.

O'QITUVCHINING DARSGA TAYYORLANISHI

O'qituvchining darsga tayyorlanishi darsning muvaffaqiyatli o'tkazilishi garovidir. O'qituvchi darsga tayyorlanishni o'quv yili boshlanishidan ancha oldin boshlaydi.

U dastur materialini o'rganib chiqadi, uni o'tish izchilligini o'ylab chiqadi. Dastur materialini maktab sharoitiga, ob-havo sharoitiga muvofiq ravishda rejalashtirishga alohida e'tibor beradi. O'qituvchi darsga tayyorlanish jarayonida metodik adabiyotlar, boshqa o'qituvchilarning tajribasi bilan tanishadi va barcha ijobiy narsalardan o'z ishida foydalanadi.

O'qituvchi navbatdagi darsga tayyorlanishda oldingi darslarning yakunlarini hisobga olishi, qaysi materialni takrorlash, yana qanday yangi materialni o'rganishni belgilashi kerak.

Darsga tayyorlanishda reja tuziladi va darsning aniq vazifalari belgilanadi.

Vazifalar aniq va tushunarli bo'lishi lozim, masalan, «Yon tomonga qadamlab yoyilish bilan tanishtirish», «Orqadan-yelkadan oshirish usulida kichik to'pni uloqtirish bilan tanishtirish», «Hamma o'z bayroqchasiga», «Tarqaling!» o'yini bilan tanishtirish va boshqalar.

Bunday o'yinlar alohida mashq turlari bo'yicha dastlabki darslarni o'tishda ayniqsa yaxshi samara beradi.

Dars «Balandlikka sakrashni qadamlash» usulida sakrashdan boshlanadi. Mashg'ulot davomida vazifa quyidagicha davom ettiriladi: «Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlarini davom ettirish», «To'pni nisonga uloqtirish malakalarini takomillashtirish».

Agar bir turdagi mashqlar bir necha darsda o'tilsa, «takrorlash» ifodasi qo'llanishi mumkin. Lekin nima uchun va nima maqsadda takrorlanishi albatta ko'rsatiladi.

Darsning aniq vazifalari belgilangach, avval tayyorgarlik, so'ngra asosiy qism va yakuniy qism uchun material tanlanadi. Materialni tanlashda takrorlash soni, mashqlarni bajarishga ketadigan vaqt miqdori belgilanadi. U yuklama uchun ham, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Dars rejasida, joriy hisob masalalari ham aks etadi, ya'ni (qaysi mashq turi bo'yicha topshiriqni tekshirish, qaysi bolani tekshirish) uyga berish mumkin bo'lgan vazifa belgilanadi.

Darsga tayyorlanishda mashqlarni o'tkazish uslubiyati bilan bog'liq bo'lgan masalalarga katta e'tibor beriladi. Buning uchun o'qituvchi qo'llashi zarur bo'lgan turli usul-larning barcha tomoni nazarda tutiladi.

O'qituvchi darsda mashqlarni o'tkazish chog'ida qayerda turishi, darsni qanday kuzatishi va o'quvchilarga rahbarlik qilishini oldindan hal etib olishi kerak.

O'qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kiritilgan barcha mashqlarni oldindan mashq qilib ko'radi (yaxshisi ko'zgu oldida). Ana shunda tayyorgarligini tekshirib ko'rishga imkon bo'ladi.

Agar o'qituvchi dars rejasiga jihoz va anjumlardan foydalanishni taqozo qiladigan mashqlarni kiritadigan bo'lsa, buni dars boshlanishigacha hisobga olishi kerak. Bunda qanday jihozdan foydalanish, qanday asbob-anjom zarur bo'lishi, uni kim va qachon tayyorlashi va mashg'ulotdan so'ng kim yig'ishtirib olishi ko'zda tutiladi. Darslarda asbob-anjumlardan oqilona foydalanish juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Darsga tayyorlanishda o'quvchilarni ehtiyot qilish haqida ham o'ylash kerak. Buning uchun o'qituvchi yiqilish, shikastlanish va to'qnashishning oldini oluvchi tadbirlarni nazarda tutishi zarur (jihoz va asbob-anjumlarni tegishlicha joylashtirish, gimnastika to'shaklaridan foydalanish, mashqlarni bajarishda o'quvchilar o'z sheriklariga yordam berishini hisobga olish va boshqalar).

Agar musiqa jo'rligidan ustalik bilan foydalanilsa, jismoniy tarbiya darslari his-hayajonni oshiradi, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini yaxshilaydi, turli mashqlarni ritmik ravishda bajarishga yordam beradi, o'quvchilarni estetik tarbiyalaydi.

Darslarda musiqa jo'rligining turli shakllari qo'llanishi mumkin. Musiqa asbobini maxsus taklif qilingan musiqachi chalishi mumkin yoki magnitofondan foydalanilsa ham bo'ladi.

Har bir dars musiqa jo'rligida juda ko'p mashqlardan iborat bo'lishi mumkin, chunonchi yurish, yugurish, raqsga tushib qadam tashlash, ritmik mashqlar va nafas olish mashqlari, buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash mashqlari, uzun va qisqa arg'amchida sakrash va boshqalar. Musiqa jo'rligi o'yinlarning o'tkazilishini boyitadi, o'yin jarayonini to'ldiradi, his-hayajonga to'ldiradi. Masalan, musiqa «Bolalarda tartib qattiq», «To'p qo'shniga», «Bo'sh o'rin», «Qopqon», «Hamma o'z joyiga», «Musiqali ilonlar», «To'p o'rtadagiga», «Durra» kabi o'yinlarning boshlanishi va tugashini, bir harakatdan ikkinchisiga o'tishni belgilashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Darsdagi musiqa jo'rligi o'qituvchi unga yaxshi tayyorgarlik ko'rganda ijobiy natija beradi: musiqa asbobi yoki magnitofondan tegishli kuy tanlanib foydalaniladi. Jismoniy tarbiya darsining jadvaldagi navbati muhim

ahamiyatga ega. Oxirgi darsga qo'yilsa, bu vaqtdan (45 daqiqa) to'la foydalanish imkonini beradi.

O'quv kunining o'rtasidagi darslar esa shunday hisob bilan tugashi kerakki, bolalar qayta kiyina olsinlar va navbatdagi darsga tayyorlanib ulgursinlar.

O'qituvchi o'zining tashqi ko'rinishiga yetarli e'tibor berishi, doimo tegishli formada bo'lishi, ozoda va bejirim kiyinishi hamda bolalarga bu sohada o'rnak bo'lishi lozim.

O'quvchilar ham xuddi o'qituvchi kabi darslarga puxta tayyorlanishlari zarur. Ular darslarda belgilangan sport kiyimida bo'lishlari, o'qituvchining jihoz, asbob-anjomni tayyorlash, darsni tashkil etish va boshqalar bilan bog'liq topshiriqlarini bajarishga doimo tayyor turishlari kerak.

O'quvchilarni zarur bilimlardan xabardor qilish uchun ular bilan avval qisqacha suhbat, keyin mashg'ulot o'tkaziladi. Shunda bolalar o'rnatilgan tartib va o'z majburiyatlari bilan amalda tanishadilar.

Bolalar bilan suhbatda kiyinish joyini belgilash, ularga kundalik kiyimlarini qanday taxlash va ilib qo'yish, dars oldidan qayerda va qanday tartibda saflanishlari kerakligini tushuntirish lozim. Belgilangan tartibga dars oxirigacha rioya qilish kerak. Yozma dars rejalari turlicha bo'lishi mumkin, ammo ularning har birida quyidagilar aks etishi lozim: dars kuni va soati, vazifalari, o'tiladigan joy, jihoz va asbob-anjom, mazmuni, taqsimlash yoki takrorlash miqdori.

Odatda, dars mazmunini rejalashtirishda tashkiliy metodik ko'rsatmalar yoki izohlar ko'zda tutiladi.

DARSDA O'QUVCHILARGA TUSHADIGAN JISMONIY YUKLAMA

O'qituvchi darsga tayyorlanishda jismoniy yuklama bilan bog'liq masalalarni hal etadi. *Jismoniy yuklama* deganda, butun dars jarayoni va jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatadigan muayyan ta'siri tushuniladi.

Jismoniy yuklama ma'lum darajada jismoniy mashqlarning takrorlanishi, mashqlarni bajarishga ajratiladigan vaqt, shuningdek ularni bajarish sharoitlari bilan belgilanadi.

Barcha jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatadi (ba'zilar ko'proq, ba'zilar ozroq). Ko'p miqdordagi mashqlardan iborat dars ancha og'ir kechadi. Bu o'quvchilarni toliqtiradi va ularning ish qobiliyatiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga mashg'ulot

juda yengil ham bo'lmashligi kerak, chunki unda mashqlarning organizmga ta'siri kamroq seziladi. Shunday ekan, darslardagi yuklama har xil bo'lishi mumkin, o'qituvchi esa uni muvofiqlashtirib turishi shart.

O'qituvchi har bir darsda o'quvchilar organizmiga yetarlicha yuklama berishi kerak. Bu ta'limiy vazifalar bilan birga organizm faoliyatini yaxshilashni ham ta'minlaydi. Buning uchun jismoniy mashqlardan mohirona foydalanish va ularning shug'ullanuvchilar organizmiga qanday ta'sir etishini bilish kerak.

O'qituvchi jismoniy yuklamani oldinroq – dars rejasini tuzayotganda belgilaydi, dars jarayonida esa kuzatishlarga muvofiq ba'zi tuzatishlar kiritadi. Bunda yuklamani asta-sekin oshirib borishga intilish lozim. Katta yuklama darsning asosiy qismi o'rtasida berilishi lozim.

Yuklama doimiy sur'atda oshib borishi mumkin emas, chunki mashqlar o'rtasida qisqa tanaffuslar bo'ladi, qolaversa mashqlar ham o'quvchilarga ta'sir etishi bo'yicha bir xil bo'lmaydi. Shuning uchun darsni tuzayotganda jismoniy yuklamani belgilayotib yangi va qiyin mashqlar, kuchli harakatli o'yinlar, qat'iylik va botirlikni talab qiluvchi mashqlar, shuningdek, topshiriqqa o'xshash va musobaqa elementlari bo'lgan mashqlar doimo ortiqcha yuklama bilan bog'liqligini hisobga olish kerak. O'quvchilarga tushadigan yuklama haddan ortib ketmasligi uchun qiyin mashqlarni biroz oson mashqlar bilan, tanish mashqlarni esa notanish mashqlar bilan almashtirib turish kerak.

Turli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalarning bir vaqtda shug'ullanishlari yuklamani muvofiqlashtirishni qiyinlashtiradi. Mashg'ulotni o'rtacha jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilarga mo'ljallash kerak.

Jismoniy kuchliroq o'quvchilarga qo'shimcha topshiriqlar berish, zai-froq o'quvchilarni yoki bolalarni ortiqcha yuklamadan ehtiyot qilish, ular bajaradigan mashqlarni kamaytirish lozim.

Darsdagi jismoniy yuklama quyidagicha muvofiqlashtiriladi:

- a) o'yinlar va mashqlar miqdorini o'zgartirib;
- b) mashqlarni turlicha miqdorda takrorlab;
- d) mashqni bajarishga ajratilgan vaqtni ko'paytirib yoki kamaytirib;
- e) mashqni bajarish me'yorini o'zgartirib;
- f) harakatlar amplitudasini ko'paytirib yoki kamaytirib;
- g) mashqni bajarishni murakkablashtirib yoki soddalashtirib;
- h) mashqlarni bajarishda turli buyumlarni qo'llab.

DARSNING ZICHLIGI

Darsning zichligi deganda, unga ajratilgan vaqtdan maqsadga muvofiq, juda unumli foydalanish tushuniladi.

Vaqtdan qanchalik oqilona foydalanilsa, demak dars shunchalik zich o'tgan hisoblanadi. Binobarin, dars zichligi yuklamaga, dars oldiga qo'yilgan vazifalarning bajarilishiga, o'quv dasturlarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishiga va hokazolarga ta'sir ko'rsatadi. Har bir o'qituvchi dars zichligidan manfaatdor, chunki bu unga darsni to'liq o'tishga imkon beradi. O'qituvchi darsga tayyorlanishda dars o'tish rejasini mufassal o'ylab olishi va mashqlarni qayerda namoyish qilish, qayerda tushuntirish olib borish, qayerda buyruq berishni aniq nazarda tutishi darkor.

Zarur jihoz va asbob-anjomlarni dars boshlanguncha tayyorlash lozim. Bu asbob-anjomlarni joylashtirish yoki turli buyumlar (tayoqchalar, to'plar, arg'amchilar va hokazo) ni tarqatishga kam vaqt sarflashga imkon beradi.

Darsni birdaniga ko'plab o'quvchilar shug'ullanadigan qilib tashkil etish samarali bo'ladi. Shunda saflanish mashqlarini va boshqalarni bajarib ulgurish mumkin. Albatta dars zichligiga hamma vaqt birdek erishish qiyin, chunki sakrash mashqlarini bajarishda zichlikka erishish shular jumlasidandir.

Bir vaqtda shug'ullanadigan o'quvchilar sonini oshirish uchun iloji boricha ko'proq asbob-anjomlardan (bir xil yoki har xil) foydalanish zarur.

Bunday paytda bolalar asbob-anjomlar soniga qarab ikki guruhga bo'linadilar va o'qituvchi har bir guruhga boshliq tayinlaydi. O'qituvchi o'z oldiga darsni zichlashtirish vazifasini qo'yar ekan, o'quvchilar dars davomida rejada belgilangan darajada band bo'lishlariga harakat qiladi.

Yuqori zichlikda o'tilgan dars o'quvchilarning faol shug'ullanishlarini ta'minlaydi, organizmga tushadigan jismoniy yuklamani oshiradi, uyushqoqlik va intizomlilikni tarbiyalaydi.

UYGA VAZIFA

Bolalarni jismoniy tarbiyalashni darslar hisobigagina muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lmaydi, chunki haftada bo'ladigan ikki-uch soatli mashg'ulot tegishli bilimlarni, jismoniy mashqlarga oid malaka, ko'nikmalarni mustahkam o'zlashtirishga kamlik qiladi.

O'quv materialini o'zlashtirishda katta samaraga erishish uchun

o'quvchilar ko'proq mustaqil tarzda ishlashlari zarur. Bunday faoliyat turidan biri uyga berilgan vazifani bajarishdir. Uyga vazifa o'tilgan materialni puxta egallashga, o'quvchilarning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishiga, sog'lig'i hamda jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi.

Uyga beriladigan vazifa umumiy va shaxsiy (har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda) bo'lishi mumkin. Uyga beriladigan vazifalarga taxminan quyidagilarni kiritish mumkin:

- a) badantarbiya mashqlarini bilish va bajara olish;
- b) kalta arg'amchida sakrashni mashq qilish;
- d) to'pni chap (o'ng) qo'l bilap irg'itish va ilib olish;
- e) «Qopqon» va «Ikki sovuq» o'yinlarining qoidasi va so'zini bilib olish;
- f) uch harakatda arqonga tirmashib chiqishni mashq qilish.

Uyga vazifalar tushunarli, xavfsiz, o'quvchilarning kuchi yetadigan, lekin shu bilan birga muayyan darajada qiyin bo'lishi lozim.

O'qituvchi reja tuzishdan oldin har bir uy vazifasini o'ylab oladi. Uyga vazifa dars vaqtida beriladi (mashqlarni o'rganish bilan bog'liq ravishda), mashg'ulot so'ngida u haqda o'quvchilarga eslatiladi. Ba'zan dars jarayonida uyga vazifalar o'zgartirib turiladi.

O'quvchilar uy vazifasining mazmuni va uni bajarish qoidasini aniq tasavvur etishlari uchun u batafsil tushuntirilishi kerak. Ayni paytda uni bajarish tartibi va o'rni (uyda, sport maydonchasi va hokazolarda) ham ko'rsatiladi.

O'qituvchi vazifalarning bajarilishini talab qilsa, tekshirsa, baholasa-gina uyga vazifa berish o'zini oqlaydi. Bunday sharoitlarda uyga vazifa berish o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash ishining muhim omiliga aylanadi.

DARSNING TURLARI

Maktab amaliy ish faoliyatida quyidagi dars turlari mavjud:

- a) kirish darslari;
- b) yangi material bilan tanishish;
- d) o'tilgan darsni takomillashtirish;
- e) aralash;
- f) hisobga olish darslari.

Har qanday dars, avval namunali qilib tuziladi, so'ngra shunga muvofiq o'tkaziladi, lekin ularning har biri o'ziga xos xususiyatga ega.

Kirish darslari o'quv yilining, chorakning boshida, shuningdek, dasturning yangi bo'limlarini boshlash oldidan o'tiladi.

Kirish darsining boshida suhbat bo'lib o'tadi. Unda o'qituvchi o'quvchilarni bo'lg'usi darslarning mazmuni, o'qituvchi va o'quvchilarning vazifalari, o'quv dasturlari va ularga qo'yiladigan talablar bilan tanishtiradi. O'qituvchi bu darsda bolalar e'tiborini faol harakat qilishga, vazifalarni aniq bajarishga, butun sinf jamoasi birgalikda ahil harakat qilish zarurligiga qaratadi.

Suhbat ifodali, hayajonli, bolalarda qiziqish uyg'otadigan, ularni yaxshi shug'ullanishga undaydigan bo'lishi lozim.

Kirish darsida o'quvchilarni darslarning o'tish tartibi, saflanish bilan (o'quv yili boshidagi kirish darslarida odatda, bo'yiga ko'ra saflaniladi) tanishtiriladi, ularga darslarga tayyorlanish, maydonchaga va zalga kelish haqida, navbatchilarning vazifasi, mashg'ulotlarning uyushgan holda boshlanishi va qanday shug'ullanish haqida gapiriladi.

Kirish darsi odatda, sinfda boshlanadi va amaliy mashg'ulot o'tadigan joyda davom ettiriladi. O'qituvchi bolalarni bo'lg'usi darslarga tayyorlash bilan bog'liq vazifalarni bajarib bo'lgach, vaqtning bir qismidan o'quvchilarga tanish o'yinlarni o'tkazish uchun foydalanadi. Bunda o'quvchilarga o'yinni tashkil etish va o'tkazish tashabbusi berilsa, yaxshi bo'ladi. O'yin faoliyati o'quvchilarni bo'lg'usi darslarga a'lo darajada tayyorlaydi.

Birinci sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan ilk darsda boshqa darslarga mo'ljallangan jismoniy tarbiya daqiqalarini yoki mashg'ulotlar oldidan bajariladigan gimnastik majmuani o'rganish mumkin. Bu darsda o'quvchilar ilk bor jismoniy tarbiya zali ostonasini bosib o'tadilar, sport maydonchasiga keladilar, u yerda o'qituvchi ularni mashg'ulot joyi bilan tanishtiradi.

Birinci jismoniy tarbiya darsi o'quvchilar hayotida katta ahamiyatga ega. Shuning uchun bu dars puxta o'ylanib tashkil qilinishi va o'tkazilishi lozim. Kirish darsidan so'ng faqat bitta yangi material bilan tanishish darsi o'tilishi mumkin, chunki keyingi darslarda bolalarga avvalgi darsda ma'lum bo'lgan material uchraydi.

Bu darslarning xususiyati shundaki, ularning har bir qismida bolalar uchun yangi material mavjud bo'lishi lozim. Bu esa o'qituvchi zimmasiga darsda bolalar oson o'zlashtiradigan qiziqarli materiallarni berish vazifasini yuklaydi.

Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o'rganilgan mashqlarni bajarishni yanada mustahkamlashdan iborat. Bu darslarda e'tibor mashqlarni bajarish texnikasiga, ko'nikmaning shakllanishiga qaratiladi, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini takomillashtiruvchi murakkablashtirishlar hamda o'yinlar qo'llaniladi.

Ko'proq *aralash darslar* o'tiladi. Bunday darslarda yangi material bilan tanishtirish va o'tilganlarni bajarishni takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi.

Bu darslarning asosiy qismida mashqlarning bir turiga xos yangi materialni berish va unga nisbatan ko'proq vaqt ajratish lozim.

Ma'lumki, yangi material bolalardan katta quntini talab qiladi, u darsning birinchi yarmida beriladi, so'ng esa o'tganlari takrorlanadi. Ko'pincha shunday ham bo'ladiki, yangi material oldingi darsda o'tilgan mashqlarni takrorlagandan so'ng beriladi. Bunday paytda yangi material yuklamaning oshib borishini hisobga olgan holda dars asosiy qismining o'rtasida ham o'tilishi mumkin.

Hisobga olish darslarida ishga yakun yasaladi, o'quvchilarning bilim va malakalari tekshiriladi va baholanadi. Bunday darslar chorak oxirida o'tiladi, lekin ular chorak o'rtasida ham, yilning ikkinchi yarmi davomida ham o'tilishi mumkin. Yakunlovchi darslar oldindan rejalashtiriladi, o'quvchilar bundan xabardor bo'lishlari va unga muntazam tayyorlanishlari lozim. Tuzilishiga ko'ra mazkur darslar boshqa turdagi darslardan farq qilmaydi. Ularning o'ziga xosligi shundaki, yakunlovchi mashqlar darsda asosiy hisoblanadi. Sinovni boshlashdan oldin bolalar mashqlarni bir sidra bajarib ko'radilar.

Sinov mashqlari bolalar tomonidan juda mas'uliyat bilan bajariladi. Psixologik zo'riqishni kamaytirish uchun yakunlovchi mashqdan so'ng osoyishta o'ynaladigan o'yinlar o'tkazish zarur.

DARSNI OLIB BORISH USULLARI

Darsni olib borish usullari deganda, o'qituvchi rejasiga muvofiq o'quvchilarni mashqlarni bajarish uchun uyushtirish usullari tushuniladi. Maktabning boshlang'ich sinflarida foydalaniladigan asosiy usullar quyidan yop-pasiga, oqim tarzida, navbatli, guruh va yakka-yakka (individual), aylanma mashq qilish va noan'anaviy usullardan iborat.

Yoppasiga shug'ullanish usulida barcha o'quvchilar mashqlarni bir vaqtda bajaradi. Uning ustunligi ko'proq bolalarni qamrab olishida, darsda yuqori zichlikka va katta jismoniy yuklamaga erishilishidadir. Bolalar o'qituvchi farmoyishi yoki buyrug'ini baravariga bajarsalar, mashqlarni yoppasiga bajarishning yaxshi namunasi bo'ladi. Bu usuldan maktab dasturidagi ko'plab mashqlarni o'rgatishda foydalanish mumkin (gimnastik saflanishlar va qayta saflanishlar, yurish, yugurish, sakrashlarning ayrim turlari, uloqtirish, qomatni shakllantirish, to'plar, tayoqchalar, kalta arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlar, o'yinlar).

Mazkur usul maktabning barcha boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan ishlarda, ayniqsa, o'quv materialli bilan tanishtirishda keng qo'llaniladi.

Oqim usulida o'quvchilar bitta mashqni navbat bilan ketma-ket to'xtovsiz oqim tarzida bajaradilar. Bunday oqimlar aniq sharoitga qarab ikkita, uchta bo'lishi mumkin. Masalan, muvozanat saqlash mashqlarini o'rgatishda, deylik, uchta gimnastika o'rindig'i mavjud bo'lsa, uchta oqim hosil qilish mumkin.

Oqim usuli akrobatika mashqlari, uzun arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar, o'rindiq va gimnastika norvoniga tirmashishda, uni oshib o'tishda, muvozanat saqlashda, tayanib sakrash, uzunlikka hamda balandlikka sakrashda qulaydir.

Oqim usulining yana bir turi shuki, o'quvchilar bir necha xil mashqni navbat bilan bajaradilar. Masalan, o'quvchilar dastlab o'rindiqda yuradilar, so'ng yog'ochdan oshib o'tadilar. Biroq bunday oqim o'qituvchiga o'quvchilar tomonidan bajariladigan barcha mashqlarni kuzatish imkonini bermaydi, shunga qaramay bu usuldan kezi kelganda juda unumli foydalaniladi.

Oqim usuli ko'proq malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish mashqlarini o'tishda, shuningdek yuklamani oshirishda qo'llaniladi.

Navbat bilan shug'ullanish usulida barcha o'quvchilar darsda mashqlarni bajarish uchun navbatga bo'linadilar. Har bir navbatda nechta o'quvchi bo'lsa, mashqlarni shuncha o'quvchi baravariga bajarishi mumkin. Bitta navbatdagilar shug'ullanayotganda qolganlar ularning harakatini kuzatib turadilar. Masalan, zalda 10 ta gimnastika norvoni bo'lagi, sinfda esa 33 ta o'quvchi bo'lsa, tirmashish va qomatni shakllantirish mashqlarini bajarish uchun guruh tashkil etiladi.

Bu usul, odatda, balandlikka sakrash, uzoqqa va nishonga otish, tirmashish, osilish, akrobatika mashqlarida qo'llaniladi.

Guruh usuli shundan iboratki, unda o'quvchilar guruhlarga bo'linadilar, har bir guruh o'qituvchi topshirig'iga binoan mustaqil shug'ullanadi. Mashq uchun jihoz va asbob-anjom yetishmaganda shu usulga murojaat qilinadi. Vaqtdan oqilona foydalanish maqsadida bir vaqtda ikki-uchta mashq turi o'rganiladi. Guruhlar ma'lum bir vaqtdan so'ng joy almashadilar. Har bir guruhga bolalarning mashg'ulot paytidagi harakatini kuzatib turish uchun boshliq tayinlanadi.

Guruhlarga bo'linish ko'pincha ikkitagacha, uchtagacha sanash yoki bir kishilik qatordan ikki-uch kishilik qatorga qayta saflanish va har bir qatorni tegishli joyga burib olib borish orqali amalga oshiriladi.

Darslarda guruhlar bir-biriga xalaqit bermaydigan tarzda joylashadi. Bu usul barcha bolalar mustaqil mashg'ulotlarga yetarli darajada tayyor bo'lganlaridan so'ng qo'llanishi mumkin.

Yakka-yakka (individual) usuli shundan iboratki, bunda har bir o'quvchi mustaqil tarzda mashq bajaradi, qolganlar esa uni kuzatib turishadi. Bunday usul yakunlovchi darslarda qo'llaniladi. U o'qituvchiga har bir mashq bajarilgandan so'ng yakun chiqarishga, bolalar e'tiborini mashqni yaxshiroq bajarishga, yo'l qo'yilgan kamchilik va xatolarga qaratishga imkon beradiki, bu ta'lim va tarbiya jihatdan juda muhim. Darsni olib borish qo'yilgan vazifalar, aniq sharoit, o'quvchilar soni va ularning tayyorgarligiga bog'liq. Bundan tashqari, turli usullarni qo'llash darslarni qiziqarli tashkil etishda nafli bo'lib, bu bolalarga ma'qul keladi.

TA'LIM USLUBLARI

Jismoniy tarbiya amaliyotida ta'limning turli uslublari qo'llaniladi. Turli uslublarning qo'llanilishi o'zaro chambarchas aloqadadir. O'qituvchi ularni turli birikmalarda qo'llab, jismoniy tarbiya darsining to'laqonli jarayonini ta'minlaydi. Uslublarni quyidagi uch guruhga bo'lish mumkin:

- a) og'zaki (tushuntirish, hikoya, suhbat, buyruq, ko'rsatma);
- b) ko'rgazmali (ko'rsatish uchun ko'rgazmali qurollardan foydalanish);
- d) amaliy (mashqlar, musobaqalar).

Tushuntirish uslubi maktabning ish tizimida barcha sinflardagi ta'lim uslublarining eng asosiysi sifatida qo'llaniladi. U mashqning mohiyatini ochib beradi, o'quvchilarda harakat (u yoki bu harakatni qanday bajarish) haqida tasavvur hosil qiladi.

Tushuntirish qisqa, aniq, tushunarli, obrazli, o'quvchilarning rivojlanish darajasiga mos bo'lishi lozim.

Bunda obrazli qiyoslashlardan foydalanish taqozo etiladi. Lekin obrazlar to'g'ri tanlanishi, mashqlarni yaxshiroq bajarishga yordam berishi lozim. Chunonchi, o'quvchilar balandroq sakrashlari uchun o'qituvchi ularni yuqoriga sakraydigan to'pga o'xshatadi: «Qani, kim to'pga o'xshab sakraydi?», yarim bukilgan oyoqlarda osoyishta va yumshoq yurishni mushukning qadamiga o'xshatadi: «Mushuk kabi sekin yuring-chi» va hokazo.

Tushuntirishlar paytida bolalar ko'plab yangi so'zlarni o'rganadilar: yonma-yon saf, oldinma-keyin qator, cho'qqayish, turish, gimnastika norvoni, yog'och to'siq va shu singarilar.

Tushuntirishlarga puxta tayyorlanish lozim. Bunday paytda to'g'ri, adabiy tilda, terminlarni to'g'ri talaffuz qilib, gap ohanglarini o'zgartirib, hushyor torttirib gapirish kerak. Qiyin mashqlarni tushuntirish paytida bolalar diqqatini asosiy narsaga qaratish kerak.

Tushuntirish ta'limning asosiy uslublaridan biri hisoblanadi, chunki u o'quvchilarga o'rganiladigan material haqida to'la tasavvur beradi.

Hikoya uslubi bolalarni mashqlarning yangi turlari bilan tanishtirishda (sport hayotidan misollar), ularga sujet va obrazlarga ega bo'lgan yangi o'yinni o'rgatishda, yagona sujetga birikadigan qator mashqlarni o'rgatishda qo'llaniladi.

Hikoyaning uslub sifatidagi qimmat shundaki, yangi material qiziqarli, rivoyat tarzida bayon qilinadi. Bu o'rganiladigan materialni yaxshi o'zlashtirishga va mashqlarni sifatli bajarishga yordam beradi.

Tematik hikoyalar («Yozgi ta'til», «Kun tartibi», «O'rmonga sayr qilish», «Poyezdda yurish» va boshqalar) qiziqarli va foydali maslahatlarni bayon qilishga yordam beradi. O'qituvchi hikoya qilish paytida bolalarni rang-barang mashqlar bilan tanishtirishi mumkin (saflanish, qayta saflanish, yurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash, topshiriq usulidagi mashqlar, o'yinlar va boshqalar).

Hikoya uslubi asosan boshlang'ich sinflarda qo'llaniladi. Bu uslub sermehnat va katta tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunga yarasha samara olinadi.

Hikoyaga qo'yiladigan talablar: bayon qisqa, lo'nda va obrazli, ifodali, his-hayajonga to'la bo'lishi kerak; hikoya odatda, tushuntirish bilan birga qo'shib olib boriladi.

Suhbat uslubi savol-javob shaklida o'tkaziladi. O'qituvchi yo'l-yo'lakay savollar yordamida materialni o'zlashtirish darajasini aniqlaydi (mashqni qanday bajarish, o'yin qoidalari), shuningdek o'quvchilarda o'z fikrlarini aytish istagini qo'zg'aydi.

Bu uslubdan o'tilgan materialni o'rganiladigan material bilan bog'lash, bayon etilgan material bolalarga qanchalik tushunarli bo'lganligini aniqlash, o'quvchilar diqqatini faollashtirish uchun foydalaniladi. O'qituvchi suhbat vaqtida bolalarni yaxshiroq bilib oladi. Suhbat doimo maqsadga yo'naltirilgan, qisqa, qiziqarli bo'lishi kerak. U maktabning barcha boshlang'ich sinflarida qo'llaniladi.

Buyruq uslubi. O'quvchilar jismoniy mashqlarni bajarayotganlarida va darsni o'tish jarayonida o'qituvchi rahbarlik qilish uchun buyruqlardan foydalanadi.

Buyruq deganda, o'qituvchining dars paytidagi og'zaki ko'rsatmalari, muayyan shakldagi, belgilangan talaffuz tartibi va juda aniq mazmunga ega bo'lgan buyrug'i tushuniladi.

Bu uslub maktabning barcha sinflarida qo'llaniladi. Birinchi sinfda

uchun ko'pincha ko'rgazmali qurollardan foydalaniladi. Ko'rgazmali qurollar suratlar, jadvallar, rasmlar, fotosuratlar bo'lishi mumkin. Ularni darsda o'qituvchi rahbarligida, shuningdek ular sinfda yoki zalda osib qo'yilsa, darsdan tashqari vaqtda ham mustaqil ko'rib chiqish mumkin bo'ladi.

Ko'rgazmali qurollar rang-barang, sodda, qiziqarli bo'lishi kerak. Ularni magazindan sotib olish yoki maktabda tayyorlash mumkin.

Ma'lumki, bolalar muayyan natijalar bilan bog'liq mashqlarni: ilib olish, hatlab sakrash, oshirib tashlash, tirmashib chiqish, nishonga tekizish va hokazolarni qiziqib bajaradilar. Masalan, to'pni muayyan burchak ostida otish uchun kerakli balandlikda arqon tortiladi (uloqtirishdagi nishon), to'pni to'g'ri uloqtirish uchun esa baland, ingichka nishonlar qo'yiladi; yurganda qadamlar muayyan uzunlikda bo'lishi va bolalar to'g'ri yurishlari uchun yugurish yo'lini chiziqlar bilan belgilanadi; uzunlikka sakrashda parvoz baland bo'lishi uchun xandaqning yon tomonidan arqon tortiladi.

Bunday buyum-nishonlar harakat texnikasini egallashga yordam beradi. Dars qiziqarli, his-hayajonga to'liq bo'ladi, faol o'tadi.

Mashqlar. Ta'limning asosiy vazifasi shug'ullanuvchilarda mustahkam harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Bu vazifani hal etish uchun o'rganiladigan harakatlarni ko'p martalab takrorlash zarur.

O'tiladigan harakatlarni rejali ravishda mashq qilish bolalarga jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori natijalariga erishishlarida yordam beradi, ularni sog'lom qiladi, bilimlarini oshiradi.

Ta'limning dastlabki bosqichida mashq usulini nisbatan turg'un sharoitda qo'llagan ma'qul. Ko'p martalab takrorlash harakat texnikasini tezroq egallashga yordam beradi va uning bajarilish sifatini yaxshilaydi.

Harakatlarni o'rganishda ikki usul: umumiy va qismlarga bo'lib o'rganish usuli qo'llaniladi. Ular shu bilan diqqatga sazovorki, dastlab mashq elementlarga bo'linmasdan, umuman ko'rsatiladi, so'ng mashq asoslarini o'zlashtirish darajasiga qarab asta-sekin alohida elementlar o'rganiladi.

Masalan, arqonga tirmashib chiqishga o'rgatishda dastlab mashq umuman ko'rsatiladi. O'quvchilarda bu mashq haqida tasavvur hosil bo'lganidan keyingina uni elementlar bo'yicha o'rganishga kirishiladi (arqonni oyoq bilan ushlash, qo'llarni navbat bilan yuqoriga uzatib tortilish va hokazo). Ularni egallash mashqni umuman to'g'ri bajarishga olib keladi.

Yugurib kelib balandlikka yoki uzunlikka sakrashga o'rgatishda ham

o'quvchilarga mashq dastlab to'la ko'rsatiladi, so'ng ular diqqati sakrashning alohida elementlariga qaratiladi (yugurib kelish, siltanish, parvoz yoki qo'nish). O'quvchilar bu tarkibiy elementlarni egallab olganlaridan keyin elementlarning majmuasini bajarishga, so'ng sakrashni yaxlit holda to'g'ri bajarishga o'tadilar.

Bunday izchillik barcha murakkab harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladi. Vazifalar va organizmga ta'sir etadigan fiziologik yuklama me'yorlarini hisobga olish lozim, ayni paytda o'quvchilarga mashqni yaxlit holda birdaniga takrorlash taklif etilmasligi darkor. Bundan tashqari, elementlarni o'rganish o'rniga yaxlit mashqni tez-tez takrorlash noto'g'ri malaka hosil bo'lishiga olib kelishi mumkinki, bu keyinchalik uni tuzatishni juda qiyinlashtiradi. Murakkab mashqlar elementlarini tez va yaxshi o'zlashtirish uchun ularni yengillashtirilgan sharoitda bajarish lozim.

Chunonchi, balandlikka sakrashga o'rgatishda dastlab uncha katta bo'lmagan balandlikda tortilgan rezina (planka) dan sakrash tavsiya etiladi, muvozanat saqlash mashqlarini esa enliroq hamda pastroq joylashgan asbob-anjomda bajarish kerak. Bolalar topshiriqni yengillashtirilgan sharoitda bemalol bajara oladigan bo'lganlaridan so'ng, mashqni bajarish sharoitini murakkablashtirish mumkin. Shunday ekan, malaka va ko'nikmalar o'yin va musobaqalarda takomillashtiriladi.

Musobaqa jismoniy mashqlarni takomillashtirish uslubi sifatida o'quvchilarda bir qadar malaka hosil bo'lgan-dan keyingina qo'llaniladi. Musobaqada o'quv materialini o'tish davomida eng yaxshi jamoalar, guruhlar yoki ayrim o'quvchilar aniqlanadi. Masalan, ikki-uch bola birga chopishganda yaxshi sakrovchilar, nishonga yoki uzoqqa uloqtirishda – eng yaxshi mergan va uzoqqa otuvchilar, o'yinni tashkil etish va o'tkazishda esa g'olib jamoalar aniqlanadi.

Musobaqa uslubi bolalar qiziqishini oshiradi, mashqlarni yaxshi bajarish va ularning natijalarini yanada yaxshilashga yordam beradi. U shuningdek, qisqa vaqt oralig'ida organizmga bo'ladigan fiziologik yuklamani keskin oshiradi. Bundan tashqari, jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlar bolalarda jamoatchilik hissini tarbiyalaydi. Biroq musobaqa uslubi ayrim o'quvchilarda (ayniqsa, g'oliblarda) manmanlik, xudbinlik sifatleri namoyon bo'lishiga ma'lum darajada zamin yaratishini ham esdan chiqarmaslik kerak.

Musobaqa uslubidan ehtiyotkorlik bilan foydalanish lozim, chunki u mashqlarni bajarish aniqligini pasaytirishi hamda o'quvchilarda juda katta asabiy va jismoniy zo'riqishni vujudga keltirishi mumkin.

Katta zo'riqish va kuchli qo'zg'alish bolalar holatiga, ularning xulqi va

bir-biri bilan o'zaro munosabatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu o'qituvchi zimmasiga musobaqa uslubidan darslarda juda ehtiyot bo'lib foydalanish mas'uliyatini yuklaydi. Quyi sinf o'quvchilari bilan ish olib borganda musobaqa xarakteridagi o'yinlar («Hamma o'z bayroq-chasiga», «To'pni boshdan oshirish», «Kim uzoqqa uloqtiradi?», «To'p o'rtadagiga», «Oq terakmi, ko'k terak» o'yin-estafetalar va boshqalar) bilan cheklanish lozim.

O'quvchilar jismoniy mashqlar va o'yin paytida ba'zan xatolarga yo'l qo'yadilar va qoidani buzadilar. Xatolar umumiy va bir kishiga tegishli bo'lishi mumkin. Agar xato butun sinf yoki o'quvchilarning ko'pchiligiga tegishli bo'lsa, unda mashqlarni bajarishni to'xtatish va shug'ullanuvchilar e'tiborini yo'l qo'yilgan xatoga qaratish lozim. Bunda tushuntirishni ko'rsatish bilan birga qo'shib olib borish zarur. Bolalar orasida mashqlarni to'g'ri bajara oladiganlar bo'lsa, ular mashqlarni ko'rsatishlari, o'qituvchi esa bajarish texnikasini tushuntirgani ma'qul.

Xato ayrim o'quvchilarga tegishli bo'lsa, o'qituvchi mashqni to'xtatmasdan turib xato qilgan o'quvchining yoniga keladi va unga zarur ko'rsatma beradi. Masalan, ba'zi o'quvchi sakrashda, ba'zisi yugurib kelishda, ba'zilar siltanishda, boshqalari parvoz yoki yerga kelib tushishda xato qiladilar va hokazo. Agar o'qituvchi ko'rsatmasidan so'ng o'quvchi topshiriqni bajarishda nimaga e'tibor berishi kerakligini uqib olsa, yaxshi samara beradi.

O'QUVCHILARGA YAKKAMA-YAKKA YONDASHISH

Bolalar bilan ishlashda o'qituvchining o'z o'quvchilarini yaxshi bilishi katta ahamiyatga ega, chunki har bir sinfda zukko, parishonxotir, faol va passiv, jismoniy tarbiyaga qiziquvchi va unga qiziqmaydigan o'quvchilar bo'ladi.

O'qituvchi har bir o'quvchining sog'ligini va jismoniy rivojlanganlik darajasini aniq bilishi kerak. Buning uchun bolalarning so'nggi tibbiy ko'rik haqidagi ma'lumotlarini bilishi, bolalarning uy sharoiti bilan tanishishi, shuningdek, ota-onalari bilan shaxsiy aloqada bo'lishi lozim bo'ladi. Bu o'qituvchiga ko'p narsa beradi. Bularning barchasi o'quv tarbiya jarayonida bolalarni diqqat bilan kuzatish orqali to'ldirib boriladi.

Har bir sinfda o'z sinfdoshlaridan jismoniy tayyorgarligi jihatidan yaqqol ajralib turadigan o'quvchilar bor. Ulardan ba'zilar mashqlarni bajarishda oqsaydilar, boshqalari esa aksincha, jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori natijalar ko'rsatadilar.

Jismoniy tarbiya darsida jismonan zaif bolalar o'rtoqlari oldida bo'shangliklarini bildirib qo'ymaslik uchun ko'pincha tortinib turadi-

lar, mashqlarni istar-istamas bajaradilar yoki ularni bajarishdan bosh tortadilar. Bunday paytlarda o'qituvchi shunday shug'ullanuvchilarga xotirjam ovozda dalda beradi, ba'zi mashqlarni bajarish shartini yengillashtiradi, ularning o'zlariga ishonmasliklari vaqtincha ekanligini, ular darsdan tashqari vaqtlarida qo'shimcha shug'ullansalar o'z o'rtoqlariga yetib olishlari mumkinligini aytib bolalarda umid va ishonch hosil qiladi. Bunday o'quvchilar uchun o'qituvchi darsda hech qanday alohida sharoit yaratmaydi, ularga sinf diqqatini qaratmaydi, balki ular bilan yakkama-yakka ishlaydi.

Shuningdek, yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalar ham o'zlariga yakkama-yakka yondashishga ehtiyoj sezadilar. Ular darsda barcha o'quvchilar bilan o'tkaziladigan mashqlarning osonligidan zerikadilar. Shuning uchun ularni betartib va xohlamaygina bajaradilar. Bunday paytlarda mazkur o'quvchilarga topshiriqlarni bajarishda oshirilgan talablar qo'yish va mashqlarni tez-tez murakkablashtirib borish zarur. Bunday o'quvchilarning faolligini oshirish maqsadida ularga o'z o'rtoqlariga yordam berish vazifasini topshirish, ularni mashqlarni ko'rsatishga jalb qilish lozim. Lekin har qanday sharoitda ham o'qituvchi ularni boshqalardan ustun qilib ajratib ko'rsatmaydi.

Ko'pincha qat'iylik va botirlikni talab qiladigan mashqlarni ishonchsiz bajaradigan o'quvchilar uchrab turadi. Ko'proq muvozanat saqlashda, balandlikdan va balandlikka sakrashda shunday bo'ladi. Bu ularda o'z kuchlariga ishonchning yo'qligi, mashqlarning qiyin bo'lib ko'rinishi bilan, qo'yingchi mashqlarni muvaffaqiyatsiz bajarishdan qo'rqish bilan izohlanadi.

Bu kamchilikni bartaraf etish uchun ehtiyot choralarini ko'rgan holda mashqlarni osonlashtirib (asbob-anjomni nisbatan tekis qiyalikda pasaytirish) bajartirish kerak. Masalan, muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda o'qituvchi yakkacho'pni pasaytirishi yoki o'quvchi yakkacho'p bo'ylab harakat qilayotganida uning qo'lidan ushlab turishi mumkin. balandlikka sakrashda plankani tushirishi yoki planka o'rniga rezina tortib qo'yishi mumkin. Odatda, bunday yordam ijobiy ta'sir ko'rsatadi va mashqni bajarishni hadeb talab qilaverishdan farqli o'laroq, katta samara beradi.

Nihoyat, ba'zan jismoniy tarbiyaga uncha qiziqmaydigan, bexafsala shug'ullanadigan, zaif o'quvchilar ham uchrab turadi. O'qituvchi o'quvchining o'rtoqlari, ota-onasi bilan suhbatda bunday hodisalarning sababini aniqlashga intiladi, o'quvchida jismoniy mashqlarga qiziqish uyg'otishga harakat qiladi, unga o'quv jarayoni va sinfdan tashqari ishlarga oid alohida topshiriqlar beradi.

Bolalarga yakkama-yakka yondashganda ularning sog'lig'ini albatta hisobga olish kerak.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, maktabda maxsus tibbiy guruhga o'tkazilgan bolalar juda ozchilikni tashkil etadi. Bunday bolalar uchun alohida mashg'ulot tashkil etiladigan joylarda ular sinfda jismoniy mashqlardan ozod etiladilar va maktab tibbiy xodimlarining doimiy nazoratida bo'ladilar.

Tayyorlov guruhidagi o'quvchilar barcha bolalar bilan birga shug'ullanadilar. Lekin o'qituvchi mashqlarni tanlash va takrorlash soniga ayniqsa e'tibor bilan yondashishi lozim. Har bir aniq holatda o'qituvchi mashqlar va o'yinda ishtirok etishga jalb qilish uchun muayyan vositalarni qo'llaydi yoki aksincha, ularning mashqlarda ishtirok etishini cheklaydi. Masalan, agar o'quvchi kasalga chalinganligi tufayli tayyorlov guruhiga o'tkazilgan va uning organizmi zaif bo'lsa, bunday o'quvchini jismoniy mashqlar, ayniqsa organizmga katta yuklama beradigan mashqlarni bajarishdan chetlatish kerak. Bordi-yu, o'quvchi jismonan zaifligi tufayli tayyorlov guruhiga o'tkazilgan bo'lsa, bunday o'quvchini jismoniy mashg'ulotlarga, o'yinlarga jalb qilish lozim. Ammo o'quvchining organizmi ortiqcha zo'riqmasligi zarur.

O'qituvchi o'quvchiga yakkama-yakka yondashganda mashqlar miqdorini va takrorlash sonini cheklashga, bajarish sharoitini yengillashtirishga, darslarda shifokor tomonidan tavsiya etiladigan maxsus mashqlarni o'tkazishga, bajarish texnikasi va miqdori ko'rsatkichlariga kerakli e'tibor qaratishi darkor.

O'QUV KUN TARTIBIDAGI JISMONIY TARBIYA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARI

MAKTABDA DARS OLDIDAN O'TKAZILADIGAN GIMNASTIKA

Maktabda dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi soatdan oldin o'tkaziladi. O'quvchilarga gimnastika qildirishdan asosiy maqsad, bir tomondan ularning sog'lig'ini mustahkamlash bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'quv materiallarining puxta o'zlashtirilishiga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchilarning diqqatini bir joyga to'playdi va ularni darsga tayyorlaydi.

Maktabga bolalarning ba'zi birlari erta kelsa, boshqalari gimnastika mashg'ulotining boshlanish paytiga yetib keladi. O'quvchilarning ba'zi birlari maktabga kelgunga qadar ertalabki gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanib, miriqib o'ynash va yugurishga ulgurgan bo'lsa, boshqalari kechikmaslik uchun shoshilib, hovliqib kelishadi, boshqa ba'zi birlari shoshmasdan, lanj holatda keladilar.

3-mashq. Qomatni tik tutib yugurish.

4-mashq. Yo'lakning «o'ng» tomoni va belgilangan uchastkalari bo'ylab yugurish (belgilarning kengligi 60 – 80 sm).

5-mashq. 250 m gacha yurishni yugurish bilan almashlab yugurish. Masalan, 15 m yurish, 20 m yugurish, 15 m yurish va sh.k.

6-mashq. Turli holatda turib yugurish (tik turgan, o'tirgan, yotgan holatdan).

7-mashq. Juft va guruh bo'lib 30 m ga yugurish.

8-mashq. Mokisimon yugurish (4x10 m).

9-mashq. Sekin sur'atda 2 daqiqagacha yugurish.

10-mashq. 300 m gacha kross yugurish.

YUGURISH TEZLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Belgilanganidek, boshlang'ich sinf o'g'il va qiz bolalarining yugurish texnikasi jiddiy farq qilmaydi. Shuning uchun ushbu harakatning texnik tarkibiy qismini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotni umumiy guruhda o'tkazish mumkin.

Boshlang'ich sinflarda eng asosiy vazifa yugurish tezligini oshirish hisoblanmasdan, balki ushbu harakat texnikasining umumiy asoslarini takomillashtirishdir. Bu, eng avvalo, shu bilan bog'liqki, birinchi sinf o'quvchilarida yugurish texnikasi uncha yaxshi shakllanmagan, yugurish tezligi esa jismoniy rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lmaydi. Biroq yugurish qadamining uzunligi xuddi bolalardagidek, qizlarda ham tezkorlik-kuchlanish imkoniyatlari va egiluvchanligining rivojlanishi bilan aniqlanadi. Shuning uchun yugurish qadamlarining uzunligini oshirish maqsadida yuqorida ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatni takomillashtirish zarur. Bunda 5 – 6 dars davomida yugurish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot o'tkazish mumkin.

Yugurish tezligi texnikasining tarkibiy qismlarini takomillashtirish metodikasi taklif qiladigan mashqlarni o'quvchilar tomonidan egallash me'yorlariga bog'liq holda 5 – 6 darsga mo'ljallanadi. Har bir darsda yugurish texnikasini takomillashtirishga taxminan 20 daqiqa ajratilishi kerak.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun yugurish tezligining texnikasini takomillashtirishga quyidagi pedagogik vazifalar kiritiladi: tez yugurish texnikasini umumiy asosda takomillashtirish (oyoq kafti yuzini qo'yish, gavdaning bo'sh holati, yugurish vaqtida qo'lning ishlashi va boshqalar); yugurish vaqtida siltalovchi oyoqning harakatlanish amplitudasini, yugurish qadamlari uzunligini oshirish; chaqqonlikni, tezkorlikni, kuchlanish imkoniyatlarini, egiluvchanlikni rivojlantirish.

YUGURISH TEXNIKASINING TAVSIFI

Tezlikka yugurish vaqtida gavda biroz oldinga engashgan bo'ladi. Yugurish yo'lakchasiga oyoqning tovonini emas, balki oyoq kafti yuzining oldingi qismini tarang qilib qo'yiladi (koptokka o'xshab). Yugurish vaqtida oyoq kafti yuzini to'g'ri oldinga qo'yish kerak.

Yuguruvchi depsinish vaqtida tizzadan bukilgan siltanuvchi oyoqni g'ayrat bilan oldinga chiqaradi. Depsinish depsinuvchi oyoqni (tayanch) tizzadan va boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inini yozish bilan tugallanadi.

Bir-birini kesishib o'tgan qo'llar tirsak bo'g'inidan bukilgan, oyoqlar harakati bilan bir ritmda oldinga-orqaga harakatlantiriladi. Qo'lni oldinga harakatlantirilganda birmuncha ichki tomonga, orqaga esa birmuncha tashqari tomonga harakatlantirib bajariladi. Tirsak bo'g'inidan bukish burchagi doimiy bo'lmaydi: qo'lni oldinga chiqarishda hammadan ko'proq bukiladi, pastga-orqaga uzatilganda biroz yoziladi. Yugurishda barmoqlar yarim bukilgan yoki rostlangan holatda bo'ladi. Qo'llar bilan keskin harakat qilish yelkasi chiqqanlikni keltirib chiqarmasligi kerak. bu haddan tashqari taranglashishning birinchi belgisidir.

Tezlikka yugurishda muvaffaqiyatga erishish yengil, erkin, g'ayrat bilan yugurishga bog'liq. O'quvchilar birinchi mashg'ulotning o'zidayoq yugurishda gavdaning holati, oyoq kaftini yugurish yo'lakchasiga qo'yish, faol depsinish va siltanuvchi oyoq sonini old-yuqoriga chiqarish kabilarni o'zlashtiradilar.

O'QUVCHILARNING YUGURISHGA TAYYORGARLIGINI TEKSHIRISH

O'quvchilar quyidagilarni bilishlari shart: yugurish vaqtida oyoq kafti yuzini yugurish yo'lakchasiga qanday qo'yishni; yugurishda gavda va bosh qanday holatda bo'lishini; tezlikka yugurish vaqtida qo'l qanday to'g'ri ishlashini; tezlikka yugurishda haddan tashqari g'ayrat qilish belgilarini va uni qanday qilib bartaraf qilishni.

O'quvchilar qo'llarni bir-birini kesishib o'tkazgan holda harakatlantirib yugurishni bilishlari kerak.

Quyida yugurish texnikasini o'rgatishga beriladigan tayyorgarlik va yordamchi mashqlarni keltiramiz.

1.1. Yurish bilan almashlab yugurish: 30 m yurish, 30 m yugurish. 5 – 6 marta takrorlash.

2. 50 – 60 m ga o'ziga qulay me'yorda yugurish, 5 – 6 marta takrorlash. O'quvchilarning e'tiborini yengil yugurishga qaratish.

Demak, hamma o'quvchilarning ham dars boshlanishidan oldin diqqati bir joyga to'planmagan bo'ladi. Shuning uchun ularning diqqatini bir joyga to'plash va aqliy mehnatga tayyorlash lozim. Xuddi mana shu vazifani darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika yordamida amalga oshiriladi. Maxsus tanlab olingan mashqlar ba'zi bolalarni tinchlantiradi, ulardagi hayajonlanish holatini bosadi, boshqalarni biroz tetiklashtiradi va faollashtiradi.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani har bir maktabda o'tkazish shart. Maktab direktori va jismoniy tarbiya o'qituvchisi bu tadbirni yaxshi o'ylab yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilar jamoasi, jismoniy tarbiya jamoasi, o'quvchilar, jismoniy tarbiya faollari va ota-onalarning hamkorligida amalga oshirmoqlari lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsdan oldin gimnastika mashqlarini o'tkazish uchun eng yaxshi, ilg'or o'quvchilardan, jamoatchi-instruktorlardan o'ziga yordamchilar faolini tayyorlashi, ularga dars paytlarida o'tkaziladigan mashqlar kompleksini o'rgatishi lozim.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika 8 – 10 daqiqa davom etsa yetarli.

Gigiyenik gimnastika singari darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini ham muayyan bir izchillikda qo'llash, ularning organizmga bo'ladigan ta'sirini asta-sekin oshira borish kerak. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikani tez yurishdan, muskullarga birdan ta'sir ko'rsatadigan harakatlardan boshlab, birdan bajariladigan mashqlarni qo'llamaslik kerak. Bu mashqlarning organizmga bo'ladigan ta'sirini asta-sekin kuchaytirish, bolani ko'proq harakatlantiradigan mashqlarni bajartirish, mashqlarning bajarilish sur'atini o'zlashtirish va harakatlarni bir-biriga moslab borish joiz.

Gimnastika mashqlari dars boshlanishiga 5 daqiqa qolganda tugatiladi va o'quvchilar uyushqoqlik bilan (oldin boshlang'ich sinflar, so'ngra yuqori sinflar) maktab binosi ichiga kira boshlaydilar.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlari maktab sport maydonchasida, havo harorati pasayganda, ya'ni qattiq shamol yoki sovuq bo'lganda, yomg'ir va qor yog'ganda, zalda, koridorda yoki sinf xonalarida o'tkazilishi mumkin.

Maktab o'quvchilari darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini har kuni kiyib yuradigan o'quvchilar kiyimida, yoqa tugmasini yechgan holda bajaradilar. Mashqlar majmuasiga tik turgan holda bajariladigan mashqlar kiritiladi. Mashqlarning kishi organizmiga ta'sirini oshirish uchun iloji boricha musiqa sadolari jo'rligida bajarilsa yaxshi bo'ladi.

1-majmua

Turgan joyda yurish

1-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar pastga tushirilgan. 1 – 2 – oyoqlar uchida turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 3 – 4 – mushaklarni bo'shashtirib, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – 2 – gavdaning mushaklarini bo'shashtirish va qo'llarni pastga erkin tushirib cho'qqayib o'tirish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yuqoriga uzatilgan. 1 – 2 – tizzalarni bukmasdan, oldinga engashib, qo'l uchlarini yerga tekkizish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – t.t.t. Turgan joyda yugurish (10 soniya).

5-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida kattaroq qo'yilgan, qo'llar pastga tushirilgan. 1 – gavdani chap tomonga burib, bosh ustida chapak chalish; 2 – dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi o'ng tomonga bajariladi.

6-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belga qo'yilgan. 1 – 3 – qo'llar ko'krak oldida, tirsaklarni 3 marta orqa tomonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – oyoqlar uchida turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-majmua

Turgan joyda yurish

1-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – 2 – o'ng oyoqni tizzadan bukish va ikkala qo'l bilan tizzani ushlab ko'krak-ka tortish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – qo'llar yelkaga qo'yilgan. 1 – gavdani chap tomonga burish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – gavdani o'ng tomonga burish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 1 – oldinga engashib, o'ng tizzaning orqasida chapak chalish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – shuning o'zini chap oyoqning orqasida bajarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar ko'krak oldida. 1 – gavdani chap tomonga burib, qo'llar yon tomonga ochiladi; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 shuning o'zini o'ng tomonga bajarish va dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yon tomonga ochilib, barmoqlar musht qilingan. 1 – qo'llarni tirsaklarda bukish; 2 – qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 3 – qo'llarni tirsaklarda bukish; 4 – to'g'rilab yonga uzatish.

6-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 1 – chap tomonga engashib, qo'llarni bosh ortiga qo'yish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ng tomonga engashish va qo'llarni bosh ortiga qo'yish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-majmua

Turgan joyda yurish

1-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – oyoq uchida ko'tarilish, o'ng oyoqni orqaga qo'yib, qo'llarni yuqoriga ko'tarib kerilish; 2 – o'ng oyoqni chap oyoqning yoniga qo'yib, oldinga engashish va qo'llar uchini oyoqlarning uchiga tekkizish; 3 – to'g'rilanib, qo'llarni yon tomonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – tayangan holda cho'qqayib o'tirish; 2 – tayanib yotish; 3 – tayangan holda cho'qqayib o'tirish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish va qo'llarni belga qo'yish. 1 – oldinga chap oyoqda qadam tashlash va qo'llarni orqaga uzatish; 2 – 3 – chap oyoqni bukish, cho'qqayib o'tirish, o'ng oyoqning uchida barmoqlarda turish; 4 – o'rindan turib dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – o'ng oyoqni tizzadan bukish va qo'llarni ko'krakka qo'yish; 2 – qo'llarni orqaga uzatish; 3 – o'ng oyoqni oldinga uzatish va qo'llarni oldinga-pastga tushirish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – 4 – qo'llarni to'g'ri ushlagan holda old tomonga aylantirish; 5 – 8 – shuning o'zini orqa tomonga bajarish.

6-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – 2 – oyoqlar uchida ko'tarilish; qo'llarni yuqoriga ko'tarib kerilish; 3 – oldinga engashish va qo'llarni oldinga-orqaga uzatish.

4-majmua

Turgan joyda yurish

1-mashq. D.h. – qo'llarni orqaga uzatish va barmoqlarni bir-birlarining orasiga kiritish. 1 – 2 – oyoq uchlarida ko'tarilish va kaftlarni pastga

qaratish; 3 – tovonlarni yerga to'liq qo'yish, o'ng oyoqni oldinga uchi bilan qo'yish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – o'ng oyoq va qo'llarni yon tomonga uzatish; 2 – o'ngga-oldinga engashish va qo'llarni ko'krak oldida chalishtirib turish; 3 – o'ng oyoqda deysinib, chap oyoqda turish, o'ng oyoq va qo'llarni yon tomonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish. Shu mashqning o'zini boshqa tomonga bajarish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 1 – 2 – gavadani chapga burish va orqaga engashish, chap qo'lni o'ng oyoqning tovoniga tekkizish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish. Shu mashqning o'zini boshqa tomonga bajarish.

4-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – 2 – qo'llar orqaga uzatilgan, boshni orqaga egish va gavadani orqaga engashirish; 3 – oldinga engashish, qo'llarni orqaga-yuqoriga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – qo'llar oldinga uzatilgan, o'ng oyoq orqaga uchi bilan qo'yilgan. 1 – o'ng oyoqni oldinga siltab, chap qo'lning kaftiga tekkizish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini chap oyoqda bajarish.

6-mashq. D.h. – qo'llar yon tomonga uzatilgan. 1 – cho'qqayib o'tirish, qo'llarni oldinga uzatish; 2 – 3 – o'rindan turib oldinga engashish, kaftlarni oyoq uchiga tekkizish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – qo'llar belga qo'yilgan. Turgan joyda ikki oyoqda, so'ngra chap va o'ng oyoqda sakrash.

5-majmua

BAYROQCHALAR BILAN MASHQ QILISH

Turgan joyda yurish

1-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – 2 – oyoq uchida asta-sekin ko'tarilish. bayroqchalarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – bayroqchalar yon tomonga uzatilgan. 1 – 2 – asta-sekin cho'qqayib o'tirish; 3 – tikka turib bayroqchalarni pastga tushirish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1 – o'ngga burilish, bayroqlar yuqoriga yon tomonga uzatilgan; 2 – bayroqchalar pastga tushirilgan; 3 – chapga burilish va bayroqchalarni yuqoriga yon tomonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – bayroqchalar yon tomonga uzatilgan. 1 – 2 – oldinga engashib, bayroqchalarni orqaga uzatish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, bayroqchalarni gavda orqasida gorizontal holatda uchlaridan ushlab turish. 1 – 2 – oldinga engashib to'g'riga qarash, bayroqchalarni orqaga-yuqoriga uzatish. 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. Ikki oyoqda sakrash va bayroqchalarni yon tomonga va pastga uzatish.

6-majmua

TO'P BILAN MASHQ QILISH

Turgan joyda yurish

1-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish, to'p yerda. 1 – cho'qqayib o'tirib, to'pni olish; 2 – to'pni boshdan yuqori ushlagan holda rostlanish, oyoq uchida ko'tarilib cho'zilish; 3 – to'pni yerga qo'yish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. Turgan joyda qimirlamay to'pni 5 – 6 marta yuqoriga iringitish va qayta ilib olish.

3-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – to'p chap qo'lda ushlangan holda qo'llar yon tomonga uzatilgan; 2 – o'ng oyoqni bukkagan holda oldinga uzatilgan; 3 – to'pni chap qo'ldan o'ng qo'lga tizza tagidan uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, to'p o'ng qo'lda. 1 – 2 – cho'qqayib o'tirish va o'ngga burilib, to'pni orqadan tovonlar orasiga qo'yish; 3 – 4 – gavdani rostlash. 5 – 6 – to'pni cho'qqayib o'tirib olish; 7 – 8 – gavdani rostlash va to'pni chap qo'lga uzatish.

5-mashq. D.h. – qo'llar belda, to'p yerda, old tomonda bo'ladi. To'p tomon ikki oyoqlab sakrab borish va yana sakrab-sakrab orqa tomonga qaytish.

6-mashq. D.h. – to'g'ri tik turgan holda, to'p qo'lda. 1 – 4 – to'pni turgan joyda yerga urib chap tomonga aylanish. Shuning o'zini o'ng tomonga qayta bajarish.

7-majmua

ARG'AMCHI BILAN MASHQ QILISH

Turgan joyda yurish

1-mashq. D.h. – arg'amchi pastda, oldinda. 1 – oyoq uchlarida ko'tarilish, arg'amchi yuqorida; 2 – o'ng oyoq kaftini yoki chap oyoq kaftini butkul yerga qo'yish; 3 – o'ng oyoqni chap oyoqning yoniga qo'yish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – arg'amchining ikki uchidan ushlab, chap oyoq bilan arg'amchining o'rtasidan bosiladi. 1 – qo'llar yuqoriga ko'tarilib, chap oyoq bukiladi; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish. Shu mashqning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

3-mashq. D.h. – arg'amchi pastda gorizontal holatda ushlangan. 1 – oldinga engashib, oyoq barmoqlari uchiga arg'amchini tekkizish; 2 – 3 – gavgani rostlab arg'amchini yuqoriga ko'tarish, to'g'riga qaragan holda ikki marta orqaga engashish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – o'ng oyoq yon tomonga uchi bilan qo'yilgan. 1 – 2 – o'ng tomonga engashish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, lekin mashq boshqa tomonga bajariladi.

5-mashq. D.h. – arg'amchini orqa tomondan yerga qo'yib, qo'llar bilan uchlaridan ushlash. Arg'amchidan sakrash.

6-mashq. D.h. – arg'amchini ikki qavatlab o'ng qo'lda ushlab turish. Turgan joyda 20 – 25 soniya davomida yurish.

8-majmua

TAYOQCHA BILAN MASHQ QILISH

Turgan joyda yurish

1-mashq. D.h. – tayoqchalarni orqada ushlab turish. 1 – 2 – oyoq uchlarida turish va tayoqchani yuqoriga ko'tarish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. tayoqcha bosh ustida. 1 – 3 – chap tomonga engashish; 4 – dastlabki holatga qaytish. Shu mashqning o'zini boshqa tomonga bajarish.

3-mashq. D.h. – tayoqchani gorizontal holatda ushlash. 1 – 2 – tayoqchani ustidan xatlab o'tish, dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. tayoqcha ensa orqasida. 1 – gavgani o'ngga burish, tayoqchani yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – gavgani chapga burish va tayoqchani yuqoriga ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – tayoqchani o'ng tomonda yerga tikka qo'yilgan holatda ushlanadi. 1 – tayoqchaga tayanib, chap oyoqni siltab oldinga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – tayoqcha gavgaga gorizontal qilib ushlangan. Tayoqchalarning holatini o'zgartirib, turgan joyda ikki oyoqlab sakrash.

DARSLARDA JISMONIY TARBIYA DAQIQALARI

Jismoniy tarbiya dasturining joriy qilinishi bilan darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish umumta'lim fan o'qituvchilarining zimmasiga yuklanadi. Ayniqsa, I-sinf uchun bu ish shakli jadal hisoblanib, tez-tez qo'llanishi kerak, sababi bu yoshdagi bolalar e'tiborini uzoq vaqt bir yerga to'plash ularning tez charchashiga olib keladi.

Bo'g'inlarning ancha harakatchan bo'lishi, suyaklarning uzunasiga o'sishi, yurak-qon tomir tizimining muskullariga tushadigan yuklamaga yuqori ta'sirchanlik ko'rsatishi, tahliliy nisbiy tafakkurning kam qobiliyatligi, hamma narsani o'z ko'rganlari bo'yicha tushunishga harakat qilish kichik yoshdagi maktab bolalariga (7 yoshlilarga) xos bo'lgan xususiyatlardir.

Bu yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya daqiqalari o'tkazish ta'lim-tarbiya, sog'lomlashtirish-gigiyena vazifalarini bajarish bilan birga bolalar harakatlarini muvofiqlashni yaxshilashga, ularning jismoniy jihatdan o'sishini mukammallashtirishga, qad-qomatning to'g'ri va erkin shakllanishiga yordam berishi zarur.

Bolalarda muntazam ravishda jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga ishtiyoq uyg'otish, ularda yangi harakatlarni o'rganish texnikasini zerikmasdan egallash xususiyatlarini tarbiyalash, asosiy harakatlarni bajarish texnikasining to'g'riligiga alohida e'tibor berish zarur, chunki mashg'ulotlarni bajarishni noto'g'ri o'rganish kelgusida bolalarning sport sohasidagi natijalarining o'sishiga yomon ta'sir qiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning anatomik-fiziologik xususiyatlari nuqtai nazaridan jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish ular uchun yuqori sinf o'quvchilariga qaraganda ancha zarur. Shu boisdan jismoniy tarbiya daqiqalarini I-sinf o'quvchilarida charchash belgilari paydo bo'lishiga, ya'ni faollikning bo'shashishi, diqqat-e'tiborning chalg'ishi, bolalarning toqatsizlanishlariga qarab o'tkazish mumkin.

Bolalarning dars vaqtida betoqat bo'lishlarini haddan tashqari ko'p harakat qilishlari, o'tirgan joylaridan tez-tez turib ketishlari, bir-birlari bilan gaplashishlari, orqalariga, yonlariga qarab o'tirishlari, shovqin-suron ko'tarishlariga qarab bilsa bo'ladi. Bular charchashning dastlabki alomatlaridir. Bu markaziy nerv tizimidagi qo'zg'alish yoki tormozlanish jarayonlarining buzilishidan dalolatdir. O'quvchilarning charchashi natijasida ularning muskullari asta-sekin bo'shashadi, bunday paytda u yelkasini chiqa-rib, ko'kragini partaga tirab, goh u qo'lga, goh bu qo'lga tayana boshlaydi, bu esa bora-bora qomatning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Bular boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsda faol dam olishlari

zarurligini, ayniqsa jismoniy tarbiya daqiqalarining har xil turlaridan foydalanish lozim ekanligini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya daqiqalari o'quv faoliyatidan kelib chiqqan charchashni kamaytiradi, gavda va barmoq mushaklariga yuklamani, statik ta'sirni qisqartiradi va ijobiy hissiyotni ta'minlaydi.

Ayrim boshlang'ich sinf o'qituvchilari jismoniy tarbiya daqiqalarini tashkil qilish va o'tkazishda ancha qiyinchiliklarga duch keladilar. Shuning uchun boshlang'ich sinflar bilan darslarda va kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishga doir majmua mashqlarini tavsiya qilamiz. Jismoniy tarbiya daqiqalarida bajariladigan mashqlar gavda muskulining ko'p qismlariga ta'sir qilishi, nafas olishini yaxshilashi, qon aylanishini kuchaytirishi zarur. Buning uchun asosan, kerishish, qadni rostlash, egilish, barmoqlarni yozish va yonga prujinasimon sakrash singari mashqlardan foydalanish yanada ma'quldir.

Jismoniy tarbiya daqiqalari majmuasi oddiy, bolalar bajara oladigan, murakkab harakatni talab qilmaydigan 3–4 mashqlardan iborat bo'ladi. Majmua mashqlarini bajarish 2–3 daqiqa davom etadi. Bajarish me'yori sekin va o'rtacha bo'lib, mashqlarni partada o'tirgan holda, partaning yonida turgan holatda bajarish mumkin.

Jismoniy tarbiya daqiqalari toza va ozoda, yaxshi shamollatilgan xonada o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya daqiqasini boshlashdan oldin o'qituvchi deraza yoki darchalarni ochadi, o'quvchilar bir zumda vazifalarni bajarishni to'xtatib, jismoniy tarbiya daqiqalariga tayyorlanadilar.

I

1-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, qo'llar belga qo'yilgan. 1 – 4 – bir vaqtda yelka kamarlarini doira shaklida orqaga aylantirish; 2 – 4 marta, sekin sur'atda.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish (a.t.t.). 1 – 2 – qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarib cho'zilish; 3 – bosh ustida chapak chalish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – 3 marta depsinish; 2 – 4 marta o'rtacha tempda.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar belga qo'yilgan. 1 – cho'qqayib o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish va kaftlarni pastga qaratish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 2 – 4 marta takrorlash, o'rtacha sur'atda.

4-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, qo'llar pastga tushirilgan.

1 – qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarib barmoqlarga qarash (nafas olish); 2 – qo'llarni yon tomondan pastga tushirib bo'shashtirish (nafas chiqarish); 2 – 3 marta takrorlash, sekin sur'atda.

Metodik ko'rsatma. Birinchi mashq o'pkani tozalab turishni yaxshilaydi. Boshni to'g'ri ushlab, yelkalarni yozib, belni to'g'ri tutib, nafas olishni ushlamaslik kerak.

Ikkinchi mashqdagi chapak chalishni bajarish, qo'llarga qarash vaqti-da depsinishni bajarish qomatning to'g'riligini kuzatish, chuqur nafas olishga yordam beradi.

Uchinchi mashq esa o'tirish, tizzalarni asta yon tomonga ochishda belning to'g'ri bo'lishi, oldinga qarashda muvozanatni saqlash qomatning to'g'ri shakllanishiga qaratilgandir.

To'rtinchi mashq o'pkani tozalab turish va mushaklar bo'shashishini yaxshilashga qaratilgan. Bolalarni mushaklarini to'g'ri bo'shashtirishga doimiy ravishda o'rgatib borish lozim.

2-majmua

1-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar yelkada. 1 – tirsaklar yon tomonda; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zi; 5 – tayanib o'tirish; 6 – dastlabki holatga qaytish; 2 – 3 marta o'rtacha sur'atda takrorlash.

2-mashq. D.h. – o'ng oyoqda turish, chap oyoqni tizzadan bukish va qo'llarni belga qo'yish. 1 – 2 – o'ng oyoqda yengil prujinasimon sakrash; 3 – 4 – shuning o'zi, chap oyoqda, oyoqning turish holatini o'zgartirib 8 – 10 martadan o'rtacha sur'atda sakrash.

3-mashq. D.h. – oyoqlar juftlashtirilgan, qo'llar bosh ortida. 1 – chap oyoqni oldinga uzatib tovonga qo'yish; 2 – chap oyoqni orqaga uzatib uchiga qo'yish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish, 2 marta depsinish; 5 – 8 – shuning o'zini o'ng oyoq bilan bajarish; 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda qo'llarni pastga uzatish. 1 – qo'llar yelkaga qo'yilgan; 2 – qo'llar yuqoriga uzatilib, barmoqlarga qaraladi (nafas olinadi); 3 – qo'llar yelkaga qo'yiladi; 4 – dastlabki holatga qaytish (bo'shashib nafas chiqariladi); 2 – 4 marta o'rtacha sur'atda bajariladi.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – qo'llar yuqorida, chap oyoq uchi

orqaga qo'yilgan; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini o'ng oyoq bilan bajarish; 2 – 4 marta sekin sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar oldinda. 1 – chap tomonga burilib, chap qo'lni yon-orqa tomonga uzatib barmoqlarga qarash; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini o'ngga burilib bajarish; 2 – 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

4-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, qo'llarni partaga qo'yish va kaftlarni pastga qaratish. 1 – 4 – galma-galdan goh o'ng, goh chap qo'lni oldinga uzatish va bir vaqtning o'zida barmoqlarni bukish hamda yozib harakatlantirish.

2-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda qo'llarni partaga qo'yish va kaftlarni pastga qaratish. 1 – kaftlarni yuqoriga qaratish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini takrorlash; 2 – 4 marta sekin sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, qo'llarni partaga qo'yish va kaftlarni pastga qaratish. 1 – 3 – barmoqlarni bukib yozish; 4 – dam olish (pauza); 2 – 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

4-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – 2 – qo'llarni orqa tomonga doira shaklida aylantirish; 3 – 4 – shuning o'zini galma-galdan goh o'ng, goh chap qo'l bilan bajarish; 2 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

5-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan. Qo'llarni chapdan o'ngga va o'ngdan chapga tebratib harakatlantirish.

5-majmua

1-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar oldinga uzatilgan. Bir vaqtda qo'llarni old-orqa tomonga harakatlantirish; 4 marta sekin sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish, o'ng qo'l oldinda, chap qo'l orqada. Galma-galdan qo'l harakatlarini almashtirish; 4 marta sekin sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar yonga uzatilgan. Asta-sekin cho'qqayib o'tirib, o'ng qo'lni oldinga, chap qo'lni orqaga uzatish, so'ngra shuni teskariga bajarish; 4 marta sekin sur'atda.

II

1-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda qo'llarni partaga qo'yish va pastga qaratish. 1 – 4 – barmoqlarni bukib-yozib, qo'llarni asta-sekin yuqoriga ko'tarish va barmoqlarni yelpig'ich qilib yozish; 5 – 8 – dastlabki holatga qaytish; 2 marta sekin sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llarni yon tomonga uzatish. 1 – oyoqni yonga qo'yib, chapga egilish; 2 – shuning o'zini o'ng tomonga bajarish; 2 – 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, oldinga engashib, qo'llarni pastga tushirish. 1 – 3 – qo'llarni bir vaqtning o'zida chapdan o'ngga, o'ngdan chapga tebratib harakatlantirish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 2 – 3 marta o'rtacha sur'atda takrorlash.

2-majmua

1-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar belda. 1 – 2 – yarim cho'qqayib o'tirish; 3 – 4 – dastlabki holatga qay-tish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish; qo'llar belda. 1 – 4 – turgan joyda ikki oyoqlab, oyoqlarning uchini yerdan uzib sakrash; 4 – 8 marta o'rtacha sur'atda sakrash.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar yelkada. 1 – 2 – oyoq uchlarida ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga uzatish va cho'zilish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda qo'llarni yelkaga qo'yish. 1 – 3 qo'llarni bir vaqtda doira shaklida orqaga aylantirish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 2 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar yelkada. 1 – gavgani chapga burish; 2 – dastlabki holatga qaytish; shuning o'zini o'ng tomonga bajarish; 2 – 4 marta o'rtacha sur'atda.

3-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar belda. 1 – 3 – asta-sekin cho'qqayib o'tirish; 4 – tezda dastlabki holatga qaytish; 2 – 4 marta bajarish.

4-majmua

1-mashq. D.h. – oyoqlarni yon tomonga kerib, qo'llar yon tomonlarga uzatilgan. 1 – 4 – qo'llarni bukish va yozish; 2 marta sekin sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar belda. 1 – oldinga engashib kerishish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 2 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – 3 – turgan joyda uch qadam yurish; 4 – 6 – ko'krak oldida uch marta chapak chalish; 2 – 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar bel orqasida. 1 – chapga engashish; 2 – shuning o'zini o'ng tomonga bajarish.

5-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda. qo'llar yel-kada. 1 – tirsaklar yuqoriga ko'tariladi; 2 – dastlabki holatga qaytish; 2 – 4 marta sekin sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – chap oyoqqa engashib, barmoqlarni polga tekkizish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – shuning o'zini o'ng oyoq tomon engashib bajarish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 2 – 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – qo'llar yon tomonga uzatilgan; 2 – dastlabki holatga qaytish; 2 – 3 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

4-mashq. D.h. – asosiy tik turish. Oyoq uchiga turib, qo'llarni yuqoriga uzatish va barmoqlarga qarash; 2 – dastlabki holatga qaytish; 2 – 3 marta sekin sur'atda bajarish.

III

1-majmua

1-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar yuqorida. 1 – 2 – qo'llarni bir vaqtda chapdan o'ngga va o'ngdan chapga bir tekisda harakatlantirish; 3 – oldinga engashish va qo'llarni pastga tushirish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 2 marta sekin sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan. 1 – 3 – qo'llarni yon tomonga uzatib oldinga engashib, prujinasimon engashish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – chap oyoq o'ng oyoq oldida, qo'llar belda. 1 – 4 – ikki oyoqlab sakrash; 5 – 8 – oyoqlarning o'rnini almashlab sakrash; 8 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

4-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar yon tomonga uzatilgan. 1 – cho'qqayib o'tirish va qo'llarni bosh orqasiga qo'yish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

2-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, barmoqlar bir-biriga chalishtirilgan, qo'llar bosh orqasida. 1 – 2 – qo'llarni yuqoriga ko'tarish, kaflarni yuqoriga qaratib barmoqlarga qarash; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 marta sekin sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar belda. 1 – o'ng tomonga engashib, chap qo'lni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 marta shuning o'zini chap tomonga bajarish; 4 – 5 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar belda. 1 – chap tomonga burilib, qo'llarni yonga uzatish; 3 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini o'ng tomonga bajarish; 4 – 6 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-majmua

1-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar belda. 1 – chapga burilish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini o'ng tomonga bajarish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar ko'krak oldida. 1 – chap oyoqni tovonga qo'yish; 2 – 3 – oyoq uchlarini o'ng va chap tomonga egish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shuning o'zini oyoq o'rnini almashtirib bajarish.

3-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – 2 – chap tomonda ikki marta chapak chalish; 3 – 4 – shuning o'zini o'ng tomonda bajarish.

4-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, qo'llar parta ustida. 1 – 4 – galma-galdan barmoqlarni bukish va yozish; 4 – 5 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, qo'llar parta ustida. Barmoqlarni bir vaqtda bukib yozish; qo'llarni oldinga siljitish; 6 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar yuqorida. 1 – chapga egilish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini o'ng tomonga bajarish; 4 marta sekin sur'atda bajarish.

4-mashq. D.h. – asosiy tik turish, qo'llar belda. 1 – cho'qqayib o'tirish (nafas chiqarish); 2 – dastlabki holatga qaytish (nafas olish); 4 – 6 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

5-majmua

1-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan va kaftlar pastga qaratilgan holda gavdaga siqib turiladi. 1 – qo'llar oldinga uzatiladi; 2 – qo'llar yon tomonga uzatiladi; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish; 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – 4 – galma-galdan qo'llarni aylantirish. 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – 4 – galma-galdan qo'llarni orqaga aylantirish; 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

4-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarib, cho'qqayib o'tirish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 4 marta sekin sur'atda bajarish.

IV

1-majmua

1-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – oyoq uchida ko'tarilib cho'zilish; 2–3 – qo'llarni tirsakdan bukib, kaftlarni oldinga qaratib yarim cho'qqayib o'tirish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 4 – 6 marta sekin sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – chap oyoq uchini yon tomonga qo'yib, chapga burilib, qo'llarni yon tomonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini o'ng tomonga bajarish; 4 – 6 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – sakrab oyoqlarni yon tomonga kerish, qo'llarni yon tomonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 6 marta sakrashni o'rtacha sur'atda bajarish.

2-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, qo'llar parta ustida. 1 – 4 – qo'l barmoqlarini bir vaqtda bukish va yozish; 4 – 6 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, qo'llar yelkada. 1 – chapga burilish va qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini boshqa tomonga bajarish; 6 marta o'rtacha sur'atda.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan. 1 – oldinga engashish; 2 – 3 – qo'llarni chapdan o'ngga va o'ngdan chapga bir tekisda harakatlantirish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 marta sekin sur'atda bajarish.

3-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda qo'llarni tirsakdan bukib, bosh barmoqni chakka suyagiga bosib turish. Qo'l barmoqlarini bukish va yozish; 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – qo'llarni yon tomondan yuqoriga uzatib, oyoq uchida turish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 2 – 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – asosiy tik turish. Ikki oyoqda sakrash; 6 – 8 marta sakrash, o'rtacha sur'atda bajarish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar belda. 1 – 2 – cho'qqayib o'tirish; 3 – o'ng oyoqni oldinga uzatib, tovonga qo'yish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shuning o'zini chap oyoqni oldinga uzatib bajarish; 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

4-majmua

1-mashq. D.h. – partada o'tirgan holatda, bosh pastga egilgan, qo'llar tizzada, belni bo'sh tutish. 1 – qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 2 – 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. – asosiy tik turish. 1 – qo'llarni asta-sekin yuqoriga ko'tarib, barmoqlarga qarash; 2 – qo'llarni pastga tushirish; 3 – cho'qqayib o'tirish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 4 – 6 marta sekin sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan, qo'llar yuqorida. 1 – chapga egilish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini o'ng tomonga bajarish; 4 marta sekin sur'atda bajarish.

4-mashq. D.h. – asosiy tik turish. qo'llar belda. 1 – cho'qqayib o'tirish (nafas chiqarish); 2 – dastlabki holatga qaytish (nafas olish); 4 – 6 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

5-majmua

1-mashq. D.h. — oyoqlar yon tomonga kerilgan va qo'llar yon tomonga uzatilgan. Qo'llarni orqaga aylantirish; 4 marta o'rtacha sur'atda bajarish.

2-mashq. D.h. — asosiy tik turish. 1 — oldinga egilib, boshni pastga egish va qo'llarni oldinga uzatish; 2 — to'g'rilanib kerilish, qo'llar orqada; 4 — 6 marta sekin sur'atda bajarish.

3-mashq. D.h. — oyoqlar yon tomonga kerilgan. 1 — chapga engashib, chap qo'l son bo'ylab sirg'alib pastga tushadi, o'ng qo'lni bukib gavda bo'ylab yuqoriga ko'tarish.

JISMONIY TARBIYA DAQIQALARINI O'TKAZISH

Bunday daqiqalarni she'rxonlik yo'li bilan tashkil qilish uni ham amaliy, ham ma'naviy boyitadi. Chunonchi:

Bir, ikki, uch
Barmoqlarga kirsin kuch.

(Qo'llar oldinga uzatilgan holda barmoqlar harakatlantiriladi.)

Erta turaman deydi,
Maktab boraman deydi,
Rasm solaman deydi,
Mehnat qilaman deydi,
Dono bo'laman deydi.

(Qo'llar har xil harakatlantiriladi.)

Elakdan un elandi,
Supra unga belandi.
Xamir qildik ko'pgina,
Kulcha yopdik tezgina.

(Bolalar she'ri aytish jarayonida elakdan un elagandek, qo'l harakatlari bilan supraning shaklini hamda xamir qilish va non yopish harakatlari ko'rsatadilar.)

Men ertalab turaman
Quyosh tikka chiqmasdan.

Yuz-qo'limni yuvaman,
Erinchoqlik qilmasdan.
Derazamni ochaman,
Toza havo kirsin deb.
Fizkultura qilaman,
Tanim kuchga to'lsin deb.

(Qo'llar bilan mashq qilib ko'rsatiladi.)

To'p-to'p, to'p-to'p,
Futbolchilar tepar to'p.
Darvozabon ko'p shoshar,
Ishqibozlar qarashar.

(To'pni qo'l harakati bilan, oyoq bilan tepganday qilib ko'rsatiladi.)
Ana, gol bo'ldi,
Hisob «1» u «0» bo'ldi.

(Barmoq bilan ko'rsatiladi.)

O'qituvchi: Jiring-jiring,
Jarang-juring,
Chalingan
Narsani toping?

(Panjalar bilan qo'ng'iroq chalayotgandek harakat qildiriladi.)

Qo'llarimiz besh barmoq.
Maqsadimiz besh olmoq.
Bu qo'limda besh barmoq,
Bu qo'limda besh barmoq.
Ikkalasi o'n barmoq,
Ikkalasi do'st barmoq.

(Barmoqlar ko'rsatiladi, qo'llar bilan harakat qilinadi.)

G'ozlar uchib keldilar.

(Qo'llarni yon tomonga qilib yelpiydilar.)

Ko'lmakchaga qo'ndilar.

(O'quvchilar misol qilib yerni qo'llari bilan ko'rsatishadi.)

U yon bu yonga qarashib,

(Qo'llar bilan o'ng va chap tomonni ko'rsatishganda boshni ham shu tomonga qaratadilar.)

Yana uchib ketdilar.

(O'quvchilar yelkalarini qisib, qo'llarini yon tomonga qilgan holda yana yelpiydilar.)

Maktab degan shunday joy,

(Har ikkala qo'lni ko'kraklar oldidan yozib yuboriladi.)

Yurib turgan poyezdday.

(Qo'llarni oldinga bukib, musht qilgan holda poyezd tovushini qiladilar, ya'ni tik-tik, tik-tik.)

Seni kutib o'tirmas,

(Chap qo'l bilan biron narsani ko'rsatib, o'ng qo'l bilan yo'q ishorasini qiladilar.)

Agar kech qolsang jinday.

(Ko'zi bilan soat taqqan kishiga o'xshab chap qo'lga qaraydilar.)

1-SINFLARDA O'QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH

Ma'lumki, umumta'lim maktablarida barcha sinflar qatori 1-sinflarga mo'ljallab tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi, asosan, bolalar organizmini sog'lomlashtirishga mo'ljallangan bo'lib, quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

– o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, chiniqtirish, ularning ish qobiliyatini oshirish;

– o'quvchilarga gigiyena malakalarini singdirish, ularni gavgani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish;

– hayotiy muhim harakat ko'nikmalarini, shuningdek, ularni har xil murakkab sharoitlarda qo'llay bilishni o'rgatish;

– jismoniy va harakatchanlik sifatlarini o'stirish.

Jismoniy tarbiya dasturi quyidagi bo'limlardan iborat: gimnastika, harakatli o'yinlar, yengil atletika, sport o'yinlari elementlari bo'lgan mashqlar.

I-sinf uchun gimnastika 16 soat, harakatli o'yinlar 38 soat, yengil atletika 14 soat, jami 66 soat qilib rejalashtirilgan.

Maktabda o'qitish jarayonida bolalarga hamma vaqt gavgani to'g'ri tutishni o'rgatishga katta e'tibor berish lozim, buning uchun dadil qadam tashlashga yordam beradigan maxsus mashqlar bor. Bularni o'rgatishda yurib ketayotganda ham, bir joyda turganda yoki o'tirganda ham gavgan-ing holatiga e'tibor berish odatini tarkib toptirmoqqa erishmoq kerak.

Dasturda harakatni umumiy koordinatsiya qilishni (boshqaruvini) o'stiradigan, gavgda mushaklarini pishitadigan, nafas organlarini rivojlantiradigan va yana bir qancha mashqlar berilgan.

Rejalashtirishda zarur bo'ladigan asosiy hujjatlar quyidagilar hisoblanadi. O'quv soatlari va o'quv materiallarini taqsimlash jadvali, dars soatining ish rejasi, dars konspekti, dastur materialini choraklar bo'yicha butun yilga taqsimlash yillik rejasi va har bir chorakka mo'ljallangan dars rejasi o'qituvchiga jismoniy tarbiya dasturini muayyan izchillikda bajara olishi uchun zarurdir. Dasturning har bir bo'limida ajratilgan soatlar choraklarga taqsimlab chiqiladi.

Rejani ishlab chiqishda o'qituvchi turli metodik qo'llanmalardan maktab sharoitidan kelib chiqib foydalanishi mumkin. Bunda mashg'ulot o'rni, jihoz va inventarlarning mavjudligi va albatta, bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ham hisobga oladi.

Jismoniy tarbiya o'quv rejasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Unda dastur materialini o'quvchilar bilan o'rganiladigan tartibda emas, balki jismoniy mashqlar bo'limlari va turlari bo'yicha berilgan. Bundan tashqari materialni rejalashtirishda mavsumiylik ham hisobga olinadi. Buning uchun o'qituvchi rejalashtirishda chorak davomida o'rganiladigan ta'limning yetakchi vazifalari va jismoniy mashqlar turlarini aniqlab olishi va har bir dars uchun reja tuzishi shartdir.

O'quv materialini butun chorakka oqilona taqsimlash uchun o'quv ishlari jadvalini oldindan tuzib chiqish lozim. Jismoniy tarbiya o'quv re-

jasini choraklar bo'yicha rejalashtirgan ma'qul (taxminiy reja jadvaliga qarang).

I chorakda yurish va turish, yugurib kelib va turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash, kross, buyumni nishonga otish, harakatli o'yin kabilar rejalashtiriladi. O'zbekistonning ob-havo sharoiti mos kelishi tufayli, I chorakda mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish foydalidir.

II chorakda gimnastik harakatdagi mashqlarni rejalashtirish ko'zda tutiladi, ya'ni tirmashish, qiya qo'yilgan o'rindiq bo'ylab chiqish, oshib o'tish, muvozanat saqlash, akrobatik mashqlar, raqs mashqlari, balandlikdan sakrab yerga yumshoq tushish, harakatli o'yinlar va hokazolar.

III chorakda esa gimnastik va akrobatik mashqlar, kross yugurish, shuningdek, harakatli o'yinlarga katta o'rin ajratiladi.

IV chorakda yugurish, to'pni uzoqqa va nishonga otish, yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashni, harakatli o'yinlarni o'rgatish davom ettiriladi.

Gimnastik saflanish va qayta saflanish, buyumlar bilan va buyumlar-siz umumrivojlantiruvchi mashqlar, guruhda turishga oid mashqlar va harakatli o'yinlar har chorakda oldindan nazarda tutiladi.

Mashqlar buyumlar bilan, gimnastik tayoqchalar, lentachalar, to'plar, bayroqchalar, to'ldirma to'plar, chambaraklar, arg'amchilardan foydalanib bajariladi.

1-SINF

I chorak

1-DARS

Dars vazifalari: 1. Jismoniy tarbiya fani to'g'risida, darsda o'zini tutish qoidalari haqida qisqacha gapirib berish. 2. Safda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Ertalabki gimnastika majmuasi bilan tanishtirish. 3. Sekin me'yorda masofa bo'ylab yugurish texnikasi asosini o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Tizzani baland ko'tarib oyoq uchida yurish. Turgan joyda xuddi yugurishdagidek, qo'lni harakatlantirish mashqini taqlid qilish. Chiziq ustiga va unga parallel holda oyoq kafti yuzini qat'iy qo'ygan holda chiziq bo'ylab yugurish.

Asosiy qism. «Chavandoz-sportchilar» o'yini. Barcha o'ynovchilar – chavandozlar. Devordan 1 m masofada sport zali bo'yi uzunligida chavandozlar «uyi»-katakalar belgilab chiqiladi. Katakalar yoki uylar

o'ynovchilar sonidan 3 – 5 kishiga kam bo'lishi kerak. Barcha qatnashuvchilar o'yin boshlanishidan oldin doirada o'ng tomonlari bilan turadilar. «Ot qadamida!» buyrug'i bo'yicha chavandozlar tizzalarini baland ko'tarib, qo'l kaftlariga tekkizib yuradilar. «Buriling!» buyrug'idan keyin chavandozlar orqaga buriladilar, orqaga yoki teskarisiga tayyorgarliksiz maneжда o'tni minishga o'rgatishga o'xshab yuriladi. «O'rtacha qadamlar bilan!» degan buyruqdan keyin chavandozlar yuguradilar. O'qituvchining «Uyingizga!» yoki «Katak-larga!» degan buyrug'i bo'yicha hammalari yugurib, chizib qo'yilgan o'z uylariga kirishga harakat qiladilar.

Kimda kim uysiz qolsa, u yutqizgan hisoblanadi. O'yin 3 – 4 marta takrorlanadi (yurishga taqlid qilmasdan). Berilgan barcha vazifalarni to'liq bajarib, bir marta ham uysiz qolmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish. Gapirib berish, ko'rsatish. Oyoq kafti yuzi bir-biridan 15 – 20 sm masofada parallel qo'yiladi. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, tizzalarni yozib oyoq uchida tik turish. Keyin, qo'llarni oldinga-pastga tushirib, oyoq kafti yuzini qo'yib turish, cho'qqayib o'tirish va qo'llarni orqaga ko'tarib, oyoq uchida turish. Gavda og'irligini oldinga o'tkazib, qo'lni oldinga-yuqoriga keskin siltab, oyoqlarni yozib, depsinish va uzunlikka sakrash.

Turgan joydan uzunlikka «do'ngning» ustidan sakrash (karton yoki faneradan yasalgan to'rtburchak). Mashq yoppasiga bajariladi. Fanera yoki kartondan yasalgan do'ngni depsinish chizig'idan 30 – 40 sm masofada qo'yi-ladi. Bunda asosiy diqqat-e'tiborni oyoq va qo'lning birga ishlashiga va yumshoq qo'nishga qaratiladi.

Turgan joydan uzunlikka gimnastik to'shakka sakrash uzluksiz metodi asosida bajariladi. Yana ikkita to'shakni birinchisidan 2 – 3 m masofada qo'yiladi, undan keyin bir juft to'shak qo'yiladi. Ikkita o'quvchi bir vaqtning o'zida birinchi chiziqdan to'shakka sakrab, keyingilariga o'tadi va sakrashni takrorlaydi.

«Sakrabodom chumchuqlar» o'yini. 4 – 6 m diametrli doira chiziladi. «Mushuk» – onaboshi saylanadi. Mushuk doiraning o'rtasida o'tiradi, qolgan o'yinchilar – «chumchuqlar» doiraning tashqarisida turadilar. O'qituvchining signali bo'yicha chumchuqlar sakrab doiraning ichiga kiradilar va sakrab doiradan chiqadilar. Mushuk doiradan sakrab chiqib ketishga ulgurmag-an chumchuqlarni ushlashga harakat qiladi. Tutilgan chumchuqlar doira ichida qoladilar. Mushuk uch-to'rtta chumchuqni tutgandan keyin, tutilmagan o'yinchilar orasidan yangi «mushuk» saylanadi. Kelishilgan holda bir va ikki oyoqda sakrashga ruxsat etiladi. Kim doira atrofidan yugurgan bo'lsa, u tutilgan hisoblanadi.

Yakuniy qism. Nafasni rostdashga doir 2 – 3 ta mashq bajarish.

2-DARS

Dars vazifalari: 1. Safda turgan holda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 2. Masofa bo'ylab yugurish texnikasi asoslarini o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Yurish. Yugurish. Bir kishilik qatordan to'rt kishilik qatorga qayta saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism. Guruh-guruh bo'lib yugurishni yurish bilan almashlab yugurish. O'quvchilar sport maydoni yoki zal bo'ylab yuradilar. O'qituvchining «Birinci guruh, yuguring!» buyrug'i bo'yicha yuguradilar, ikkinchi guruh qadamlab yurishni davom ettiradi. Birinchi guruhning saf boshida turgan o'quvchi ikkinchi guruh oxirida ketayotgan o'quvchiga yetib olganda, o'qituvchi tomonidan «Ikkinchi guruh, yuguring!» buyrug'i beriladi. Ikkinchi guruh yugurishni boshlaydi, birinchi guruh esa yurishga o'tadi. Ikkinchi guruh boshlovchisi, birinchi guruh oxirida ketayotgan o'quvchiga yetib olgandan keyin yurishga o'tadi. Yana birinchi guruh o'quvchilari yuguradilar. Shunday qilib ikkala guruh ham ikki martadan yugurishi kerak. So'ngra qaysi guruh yaxshi yugurganligi aniqlanadi. O'quvchilarga qo'yiladigan talab: yugurish vaqtida birbirini quvlab o'tmasdan, orqada qolmasdan, ensani ensaga to'g'rilab, gavdani va boshni qiyshaytirmasdan, yerga oyoq uchini qo'yib yugurish.

«Chavandoz-sportchilar» o'yini (1-darsga qaralsin). «Quvlashmachoq» o'yini. O'yinchilar erkin ravishda sport maydonchasida yoki zalda joylashadilar. O'yinchilardan birini onaboshi qilib saylanadi. Uning qo'liga ro'molcha beriladi, u uni yuqoriga ko'taradi. «Men tutuvchiman!» deb baqirib gapiradi. Tutuvchi o'yinchilarni quvlab birorta o'yinchiga qo'lini tekkizishga harakat qiladi. Tutilgan o'quvchiga ro'molchani beradi. U «Men tutuvchi-man!» deb baqiradi va o'yinni davom ettiradi. Yangi onaboshiga hozirgina uni ushlagan o'yinchini ushlashga ruxsat etilmaydi. Biror marta tutilmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash malakasini mustahkamlash.

Yakuniy qism. Nafasni rostlashga doir 2 – 3 ta mashq bajarish.

3-DARS

Dars vazifalari: 1. Doirada umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 2. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. 3. Masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish.

O'quvchilar bitta safda qo'llarini ushlashib turadilar. O'qituvchi o'ng qanotda turgan o'quvchining qo'lini ushlab bolalarni orqasidan ergashtirib

doira bo'ylab yurib o'ng qanotda turgan o'quvchilarning qo'llarini chap qanotda turgan o'quvchilarning qo'llari bilan birlashtiradi.

Tayyorgarlik qismi. Doirada umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. O'qituvchining hikoyasi bo'yicha o'quvchilar turgan joyda va doira bo'ylab oldinga harakatlanishga taqlid qiladilar. O'qituvchi yozgi dam olish oromgohida kun ertalabki badantarbiyadan boshlanadi, deb gapiradi (qo'l yuqorida, yon tomonda, pastda). Ertalabki nonushtadan keyin biz bog'ga meva terгани bordik (oldinga-chapga, oldinga-o'ngga engashish bilan yurish). Yo'lda olmalarni ko'rdik, lekin olmalar baland o'smoqda (yuqoriga tortilish), yana yurishni davom ettirdik, yo'lda katta ariq chiqdi, uning ustiga yog'och xoda tashlangan (oyoq kafti yuzini bir chiziqqa qo'yib, qo'llarni yoniga uzatib yurish). Katta ariqdan o'tdik, lekin botqoqlikka duch keldik, undan faqatgina do'nglarga oyoq qo'yib o'tish mumkin (oldinga harakatlanish bilan oyoqdan-oyoqqa sakraladi). Yana ariqqa duch keldik, biroq u chuqur emas, yechindik, suv ichidan yurdik (tizzalarni baland ko'tarib yurish). Kanal tomon boramiz, kun juda issiq, cho'milamiz (to'xtash). Mana bunday krol usulida suziladi (qo'llar yon tomondan aylantiriladi), brass usulida suziladi (qo'llar oldinda, tirsaklardan bukiladi, oldinga to'g'rilab uzatiladi). Suvdan chiqdik. Biroq quloqqa suv kirib qoldi (o'ng, chap oyoqda sakrash).

Asosiy qism. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. Turgan joyda 90° burilish bilan sakrash; tizzani ko'krakkacha ko'tarish bilan sakrash; boldirni orqaga siltash bilan sakrash.

«Zona orqali o'tish» o'yini. Yerda yoki polda ikkita chiziq bilan kengroq to'siq belgilanadi, shu bilan birga chiziqning masofasi bir tomonga ortib boradi. Har xil uzunlikdagi kichik gilamchalardan foydalanish mumkin.

O'quvchilar birinchi marta turgan joydan uzunlikka eng kichik gilamcha ustidan sakraydilar. Kimda-kim uning ustidan sakrab o'tgan bo'lsa, keyingisining ustidan sakraydi, agarda sakray olmasa, yana birinchi gilamga qaytib keladi va h.k. O'quvchilar har bir muvaffaqiyatli sakrashdan keyin uzunroq gilamchaning ustidan sakraydilar. Eng uzoqqa sakragan o'quvchi o'yinda g'olib hisoblanadi.

«Quyونlar polizda» o'yini. Maydonchada yoki sport zalida umumiy markazga ega bo'lgan ikkita doira chiziladi. Biri katta (diametri 8 – 10 m), bu – «poliz», uning ichida «qorovulning uyi» (diametri 2 – 3 m li doira), bu yerda onaboshi turadi. Quyونlar katta doira tashqarisida turadilar (maydonda). O'qituvchining signali bo'yicha quyonlar ikki oyoqda sakrab doiraning ichiga kiradilar va ikki oyoqda sakrab undan chiqadilar.

Qorovul o'z uyidan yugurib chiqib poliz bo'ylab yugurib quyonlarni

ushlashga harakat qiladi. Qorovul ushlagan «quyon»ni uyning ichiga olib kiradi va o'yin uch-to'rtta quyon tutilmaguncha davom etadi. Shundan so'ng yangi onaboshi saylanadi va o'yin davom etadi. Quyonlarga faqatgina polizning ichida sakrashga ruxsat etiladi. Agarda quyon qorovul uyining chizig'ini bossa, unda u qorovulning uyida qoladi.

Masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish. Turgan joyda xuddi yugurgandagidek qo'lni ishlatishga taqlid qilish. To'g'ri chiziq bo'ylab yugurishni o'rgatish maqsadida eni 50 sm li yo'lakcha bo'ylab yugurish, bunda yo'lakcha chiziq, kubiklar yoki bayroqchalar bilan belgilanadi. Turgan joyda 5 soniya davomida oyoq uchida yugurish; keyinchalik signal bo'yicha oldinga harakat qilish bilan sekin yugurishga o'tish; tez yugurishga o'tish.

«Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yini. Ishtirokchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Maydonda umumiy start chizig'i belgilanadi va unga perpendikulyar ikkita-to'rtta do'ng yoki to'nkachalar chiziladi. Har bir qatorda bir-biridan 50 – 60 sm masofada do'ngchalar chiziladi. Do'ng va to'nkachalarning diametri 30 – 35 sm bo'ladi. O'qituv-chining buyrug'i bo'yicha har bir jamoadan bittadan o'yinchi start chizig'iga turadi. «Marsh!» yoki «Yuguring!» buyrug'i bo'yicha do'nglar ustidan, bittasini qo'ymasdan, chiziq chegaralarini bosmasdan sakrab o'tadilar va keyin orqaga qaytib keladilar. Birinchi bo'lib kelgan o'yinchiga bir ochko beriladi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: ikki oyoqda 30 marta sakrash.

4-DARS

Dars vazifalari. 1. Umumrivojlantiruvchi mashqni bajarish. 2. Turgan joydan uzunlikka sakrashni bajarish. 3. 4x10 m ga mokisimon va yuqori startdan yugurish texnikasini o'rgatish. 4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar bilan tanishtirish.

Tayyorgarlik qismi. Taqlid qilishga oid o'yin. O'qituvchining hikoyasi bo'yicha bolalar turgan joyda va doira bo'ylab oldinga harakatlanish bilan taqlid harakatlarni bajaradilar. O'qituvchi «Raketada boshqa planetaga uchish juda ham qiziqarli bo'ladi» deb gap boshlaydi.

«Bunday holatda, kosmonavt bo'lish kerak, lekin buning uchun kuchli, epchil, chidamli, sog'lom bo'lish shart. Buning uchun mashq qilish zarur. Mars planetasiga uchishga tayyorgarlik ko'rishni boshladik. O'ngga buriling, ensaga qarab tekislaning, kosmonavtlar uchun ajratilgan maydonchaga qarab yurdik. Yelkalarni to'g'rilab, belni to'g'ri tutib, engakni

pastga tushirmasdan, bir-birilarining ensalariga qarab, qo'llarni keng harakatlantirib doira bo'ylab yuring. Maydonchaga keldik. To'xtang. Doira markaziga yuz bilan burilib turing. Kosmonavtning qo'li kuchli bo'lishi kerak. Bo'lmasa u raketa boshqarishning uddasidan chiqa olmaydi. Qo'llarni yon tomonga uzatib, barmoqlarni musht qilib, kuch bilan yelka tomon bukish, qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'rilash, yon tomondan pastga tushirish, bir necha marta bajariladi. Orqa mushaklarni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar: qo'llar belda, oldinga engashish, qomatni to'g'rilash, bir necha marotaba bajariladi. Endi kosmodromga boramiz. Raketaga o'tiramiz. Tartib va ehtiyotlik bilan o'tiramiz, hamma tomonga asboblarni o'rnatilgan, unga tegib ketmang. Qo'llarni chalishtirib ko'krak oldiga qo'ying, qo'llar bilan polga tayanmasdan o'tiring. Turing. O'tiring. Yaxshi. Uchdik (o'rnidan turib, doira bo'ylab yugurish). To'xtang. Raketa atmosferadan chiqib ketdi, biz vaznsizlik holatidamiz, raketaning kabinasida suzib yuribmiz (bolalar maydon bo'ylab tarqaladilar va qo'llari bilan erkin harakat qiladi-lar yoki suzadilar). Marsga yetib keldik. Kabinadan chiqishga tayyorgarlik ko'ring! (Bir qatorlik safga turiladi.) Ensaga qarab tekislaning! Chiqamiz! (Yurish). Marsning yuzasi tekis emas, har xil baland-pastliklardan iborat. Men tomonga qarab buriling, birinchi chuqurdan sakrab o'tamiz, ikkinchisi, uchinchisidan sakrab o'tamiz (turgan joydan uch marta uzunlikka sakrash). Bizning oldimizda tekislik, unda juda-juda ko'p yovvoyi gullar bor. Bizda bunday gullar yo'q. Ularni tadqiqot qilish uchun teramiz (oldinga engashish va cho'qqayib yurish). Kosmik kemamizga qaytamiz. Endi uyga qarab uchamiz va borganda biz nimalarni ko'rganimiz haqida gapirib beramiz (qo'llarni yon tomonga uzatib doira bo'ylab yuriladi). Mana biz yerga qo'ndik (to'xtab, qo'llar pastga tushiriladi)».

Asosiy qism. Turgan joydan uzunlikka sakrashni bajarish.

4x10 m ga mokisimon va baland startdan yugurish texnikasini o'rgatish. Hikoya qilish. Ko'rsatish. «Startga turing!» «Diqqat!» buyruqlarini yuqori startda turib bajarish (bajarishda noaniqliklarni to'g'rilash). Yuqori startdan 120 sm kenglikdagi yo'lakchada 4x10 m ga mokisimon yugurish.

«Chumchuqlar va qarg'alar» o'yini. Ikkita jamoa maydonchani o'rtasida bir-birlariga 1–2 m masofada orqalarini o'girib turadi. Birinchi jamoa – «chumchuqlar», ikkinchi jamoa – «qarg'alar». Har bir jamoaning o'z tomonidagi maydonchasida «uylari» bo'ladi. U maydonchani o'rtasidagi chiziqdan 10 – 20 m masofada bo'ladi. O'qituvchi yon tomonida turgan holda, jamoalarning nomini aytadi; uning o'yinchilari mumkin qadar tezda uy chizig'ining orqasiga yugurib ketishi kerak, boshqa jamoa o'yinchilari

ularni quvlaydilar. Ular nechta o'yinchiga qo'llarini tekkizib ushlab olsalar, shuncha ochko oladilar. So'ngra hamma o'z joyiga turadi, o'yin yangidan boshlanadi. Dastlabki holatni almashlab turib yugurish kerak: yuqori startdan, o'tirgan holatdan, yuqori startdan, yotgan holda, yuqori startdan.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar bilan tanishtirish. Kuchni rivojlantirishga oid mashqlar: cho'qqayib o'tirish; chalgancha yotgan holat: qo'llar bosh orqasida, oyoqlar bukilgan, gavydani ko'tarish; o'rindiqa qo'llarni bukish va yozish. Kuchni rivojlantirishga oid mashqni egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashq bilan almashlab boriladi. 3 daqiqagacha yugurish chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Buning uchun sinf ikki guruhga bo'linadi. Yugurish vaqtida guruhlar orasidagi masofa 10 – 15 m bo'ladi. Guruhdagi o'quvchilarning vazifasi: bir kishilik qatorda, bir-birining orqasidan tekis me'yorda, yugurish texnikasiga rioya qilgan holda yugurib o'tish.

Yakuniy qism. «Qaramasdan terib ol» o'yini. O'yinda qobig'i plastmassali tuxumdon yoki plastmassali koptokdan foydalaniladi. Zal yoki maydon bo'ylab koptok yoki tuxumlar sohib tashlanadi, 5 – 6 o'quvchining ko'zi boylangan. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha ko'zi boylangan o'quvchilar iloji boricha ko'proq tuxumni yig'ib olishga harakat qiladilar. Belgilangan vaqt tugagandan keyin o'yin to'xtatiladi va to'plangan tuxum hisoblab chiqiladi, kim ko'p yig'gan bo'lsa, u o'yinda g'olib chiqadi. O'yin boshqa o'yinchilar bilan takrorlanadi.

5-DARS

Dars vazifalari: 1. Chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish. 2. Koptokni uloqtirish texnikasini o'rgatish. 3. To'pni irg'itishni o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish. Yo'nalishni o'zgartirib (doira, ilonizi, diagonal bo'ylab) to'rt daqiqagacha yugurishni bajarish. Kichik koptok bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism. Koptokni uloqtirish texnikasini o'rgatish: a) turgan joydan kichik koptokni «yelka orqali boshdan oshirish usulida uloqtirish» texnikasi haqida to'g'ri tushuncha berish. Hikoya qilish. Ko'rsatish; b) koptokni to'g'ri ushlashni o'rgatish. O'qituvchi koptokni to'g'ri ushlashni ko'rsatadi, shundan so'ng o'quvchilardan koptok bilan qo'llarni yuqoriga ko'tarishlarini so'raydi va koptokni ushlab turgan barmoqlarining joylashishini tekshiradi. Koptok barmoqlar bilan ushlab turiladi, uni haddan tashqari qattiq ushlamaslik lozim. Koptokni ushlashda gohida

o'ziga xos xatolar ham bo'ladi: koptok kaftga qo'yilganda, uni barcha barmoqlar bilan o'rab olish yoki uni katta va ko'rsatkich barmoqlar bilan ushlab turish.

Yordamchi mashqlar (yoppasiga bajariladi): a) oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'lda tepada koptokchani ushlab oldinga uzatib turiladi. Hamma bir vaqtning o'zida tennis koptogini tushirib yuboradi, keyinchalik uni yuqori tomondan changallab ushlab olinadi (yerga yoki polga tegib sapchib qaytgunga qadar); b) shuning o'zi, biroq navbat bilan tennis koptogini goh o'ng, goh chap qo'lda tashlanadi, bunda sekin-asta harakat amplitudasini oshirib borib, koptok bilan qo'lni yuqoriga ko'tariladi va uni cho'qqayib o'tirgan holda pol ustiga tushmasdan ilib olinadi; d) koptokni bir qo'lda tashlab yuborib, polga urilib sapchib qaytgach, barmoqlar bilan yuqori tomonidan ushlab olinadi (oldinda: chap va o'ng qo'lda).

Koptokni otishni o'rgatish. Bu mashq yoppasiga bajariladi. Chap oyoq oldinda, o'ng oyoq uchida (o'ng qo'lda otilganda), otish yo'nalishiga yuz bilan qarab turiladi. O'ng qo'lni tirsak bo'g'inidan biroz bukilgan holda, bosh ustida ushlab turiladi. a) D.h. – musht qilishni taqlid qilish gavdani imkon boricha orqaga ko'proq engashtirish, koptok bilan qo'lni bosh orqasiga uzatish; b) D.h. – shuning o'zi, qo'lni ko'tarish va otishga taqlid qilish. Bunda diqqatni qo'lni tirsak bo'g'inidan to'g'ri bukishga qaratiladi. Koptok bilan qo'l yelka orqali yuqoridan o'tkaziladi; d) D.h. – shuning o'zi, qo'lni ko'tarib koptokni oldinda yerga yoki polga urishni bajarish. Koptokni ikki qo'lda ilib olish; e) D.h. – shuning o'zi, qo'lni ko'tarib bosh ustida koptokni yuqoriga irg'itish. Ikki qo'lda ilib olish.

Yuqori startdan yugurish texnikasini mustahkamlash, masofa bo'ylab yugurish va tezkorlik sifatini rivojlantirishga yordam berish. «Chumchuqlar va qarg'alar» o'yini (4-dars), maxsus yugurish mashqlari (boldirni orqaga siltab tizzani baland ko'tarib, yuqori startdan to'ldirma to'plar ustidan oshib yugurish, do'ngdan-do'ngga).

«Raqamlarni chaqirish» o'yini. 15 – 20 m masofada joylashgan ustunchalar oldida o'yinchilar bir qatorda turadilar va tartib bilan sanaydilar. O'qituvchi baland ovozda birorta raqamni aytadi va jamoaning shu raqamdagi o'yinchilari ustunchaga yugurib borib, uni aylanib o'tib yana o'z joylariga borib turadilar. Qatorlar oldidan to'rt metr narida chizilgan marra chizig'ini qaysi jamoaning o'yinchisi birinchi bo'lib o'tsa, o'sha jamoaga bir ochko beriladi.

O'yinchilar yugurish texnikasini takomillashtirish uchun faqatgina oldinga qarab yugursalar maqsadga muvofiq bo'ladi (burilmasdan), buning uchun marra chizig'i start chizig'idan 15 – 20 m masofada bo'lishi

kerak, marra-dan o'tgach yugurishni tugatish uchun joy bo'lishi ham kerak (inersiya bo'yicha harakatlanishga).

Yakuniy qism. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: koptokni uloqtirishni mashq qilish.

6-DARS

Dars vazifalari: 1. 30 m ga vaqtga yugurish. 2. Koptokni uloqtirish texnikasini mustahkamlash. 3. Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam berish. 4. Yuqori startdan yugurish texnikasini takomillashtirish va tezkorlik sifatini rivojlantirishga yordam berish.

Tayyorgarlik qismi. Razminka (badanni qizitish). 2 daqiqa sekin yugurish. Safda yurganda umumrivojlan-tiruvchi mashqlarni bajarish. Maxsus yugurish mashqlari.

Asosiy qism. 30 m ga vaqtga yugurishni o'tkazish. Yuqori startdan uch kishidan bo'lib yugurish. O'quvchilarning yo'lakchalar bo'ylab yugurishi (to'g'riga) nazarda tutiladi. Marra chizig'ining oldida to'xtab qolmaslik, balki chiziqdan yugurib o'tib ketish lozim.

Koptokni uloqtirish texnikasini mustahkamlash (5-darsga qaralsin).

«Merganlar» o'yini. O'ynovchilar bitta safda turadilar va bir-ikki deb sanaydilar. Birinchi raqamlilar birinchi jamoa, ikkinchi raqamlilar ikkinchi jamoa bo'ladi. Agarda maydonchani eni bo'ylab hammaning bitta safda turi-shiga imkon bo'lmasa, unda o'yinchilar, biri ikkinchisi-ning orqasida turib ikkita safni tashkil etadi. Bunday holatda har bir saf jamoa bo'ladi. Jamoalarning birinchi o'yinchilariga bittadan kichik koptok berib chiqiladi. Uloqtirish chizig'idan 6 m masofada belgi qo'yiladi va unga parallel ravishda oraliq masofasi 1 – 2 qadamdan 10 ta bulavalalar qo'yiladi: 5 tasi bir xil rangda, 5 tasi boshqa rangdagisi bilan oralatib qo'yiladi. Har bir jamoa o'zlariga rang tanlab oladilar.

O'qituvchining signali bo'yicha jamoalar navbati bilan (hamma o'ynovchilar bir vaqtda) koptokni bulavalarga qarab otadilar. Har bir ishtirokchi o'zining rangidagi bulavani urib yiqitgandan keyin bulava bir qadam oldinga suriladi. Urib yiqitilgan bulava, boshqa jamoaga mansub bo'lsa, bitta qadam yaqiniga qo'yiladi. O'yin vaqtida o'zining nishonini uzoqroq surgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi. Koptokni otgandan keyin, yiqitilgan bulavalalar yangi joyga qo'yiladi; otilgan koptokni boshqa jamoa o'yinchilari yig'ib olib otadilar, yiqilgan bulavalarni yangi joyga qo'yiladi. Yiqitilgan bulavani ko'tarish va joyiga qo'yib chiqish uchun bir o'yinchi saylanadi.

Tezkorlik – kuch sifatini rivojlantirishga yordam berish. Bir va ikki

oyoqda oldinga sakrash bilan harakatlanish. Bir oyoqdan boshqa oyoqqa ko'p marta sakrashlar (uch, besh hatlab).

Yuqori startdan yugurish texnikasini takomillashtirish va tezkorlik sifatini rivojlantirishga yordam berish.

«Chiziqli estafeta» o'yini. O'qituvchi o'quvchilarning sonidan kelib chiqib ikkita, uchta, to'rtta jamoa tashkil etadi. Jamoalar bir-biridan 2 – 3 m masofada bittadan qator bo'lib turadilar. O'qituvchining signali bo'yicha har bir jamoaning birinchi raqamli o'yinchilari oldindan kelishib olingan masofaga yuqori startdan yuguradilar va orqaga qaytib kelib, o'z jamoasidagi keyingi o'yinchining yelkasiga qo'lini tekkizib qator orqasiga borib turadilar. Masofani yugurib kelgan o'yinchilar yana bitta qatorga turadilar. Birinchi bo'lib dastlabki holatga turgan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

Yakuniy qism. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: arg'amchida 30 – 40 marta sakrash.

7-DARS

Dars vazifalari: 1. Polda o'tirgan holatda gavdani oldinga engashtirish mashqini natija bo'yicha o'tkazish (egiluvchanlikni aniqlash). 2. Koptokni uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Razminka. «Quvlashmachoq» o'yini. Safda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Polda o'tirgan holatda oldinga engashish mashqini bajarish (egiluvchanlikni aniqlash uchun). O'quvchilar mashqni tez bajarishi uchun to'satdan «Aniq nishonga otish» o'yiniga chaqiriladi.

Asosiy qism. Koptokni uloqtirish texnikasini takomillashtirish. Turgan joydan koptokni yelka orqali boshdan oshirish usulida chap oyoq oldida, o'ng qo'l bilan koptokni boshi ustida ushlab turib yuzni burmasdan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holatda uloqtirish texnikasini (so'zlab berish, ko'rsatish bilan) takomillashtirish.

«Kim aniq otadi?» o'yini. Devorga chizilgan nishonlarning soniga qarab sinf guruhlarga bo'linadi (ikkitadan o'g'il va qiz bolalar). Jamoalar narvonidan 5 – 10 m masofadagi chiziqli orasida bittadan qatorga turadilar. Devorda jamoalar oldida nishonlar chizilgan, ularning har biri 80x80 sm kvadratdan iborat bo'lib, uning ichiga diametri 50 sm li doira chiziladi. O'qituvchining signali bo'yicha o'yinchilar navbat bilan koptokni nishonga otadilar. Agarda koptok kvadratga tegsa – 1 ochko, doiraga tegsa 2 ochko beriladi. 3 – 5 daqiqa davomida ko'p ochko to'plagan o'yinchi g'olib chiqadi. Koptokni uloqtirishni bajarishda navbat bilan otishga qat'iy rioya qilish kerak.

«Merganlar» o'yini (6-dars). O'yin 1000 m masofaga yugurgandan keyin o'tkaziladi.

1000 m ga yugurishni o'tkazishda, masofani bosib o'tish vaqti hisobga olinadi. Bahoni masofa bo'ylab bir me'yorda va to'xtovsiz yugurish uchun qo'yiladi.

Yakuniy qism. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: o'ng oyoqda 20 marta, chap oyoqda 20 marta, ikkala oyoqda 20 marta sakrash.

8-DARS

Dars vazifalari: 1. Turgan joydan koptokni yelka orqali boshdan oshirib uloqtirishda koptokni ushlash va otish texnikasini bajarish. 2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Razminka. 2 daqiqagacha sekin yugurish. Kichik koptok bilan umumrivojlantiruvchi mashqni bajarish. Keyin koptokni uloqtirish uchun yordamchi mashqni takrorlash (5-dars).

Asosiy qism. Turgan joydan koptokni yelka orqali boshdan oshirib uloqtirishda koptokni ushlash va otish texnikasini bajarish. Mashqning sifatli bajarilishini «Kim aniq otadi?» o'yini davomida hisobga (7-dars) olinadi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish (bir oyoqda deysinib ikki oyoqqa qo'yish). *Mashq.* a) mashq yoppasiga bajariladi. D.h. – chap oyoqda turgan holda o'ng oyoq orqaga uzatilib uchida turiladi. Yarim qadam oldinga siltanib sakrab ikki oyoqqa qo'nish, muvozanatni saqlab yumshoqqina o'tirish; shuning o'zini o'ng oyoqda deysinib bajariladi; b) mashq yoppasiga bajariladi. D.h. – to'g'ri tik turish. Chap oyoqdan boshlab, oldinga uch qadam tashlanadi (uchta hisobda), to'rtinchi qadam o'rniga sakrab ikki oyoqqa qo'nish; d) mashq yoppasiga bajariladi. Do'ngdan-do'ngga sakrash. Maydonchaning har bir tomoniga uchtdan doira va bitta to'rt burchak (kvadrat) – do'ng chiziladi, ular orasidagi masofa 40 – 50 sm bo'ladi. O'quvchilar maydoncha va sport zali bo'ylab bir qatorda yuradilar (oraliq masofa ikki qadam), har bir o'quvchi do'ngdan-do'ngga oyoqdan-oyoqqa sakrab kvadratga ikkala oyoqda qo'nadi.

«Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yini. (3-darsga qarang)

«Bo'ri zovurda» o'yini. Maydonchaning o'rtasidan bir-biridan 1,5 – 2 qadam masofada ikkita parallel chiziqli chiziladi. Bu – zovur. Zovurning birinchi va ikkinchi tomonidagi chiziqdan 10 – 15 m masofada yana ikkita parallel chiziqli chiziladi, bu ikkita «uy»ni bildiradi. Zovur ichida bitta o'yinchi, ya'ni o'yinboshi turadi. Bu «bo'ri» bo'ladi. Maydonchan-

ing bir tomonidagi uy ichida qolgan o'yinchilar – «echkilar» turadilar. O'qituvchining signali bo'yicha echkilar maydonchani boshqa tomonidan zovurning ustidan sakrab uyga kirishga harakat qiladilar. Bo'ri zovur ichidan chiqmasdan sakrab o'tayotgan echkilarni tutishga harakat qiladi. Bo'ri qo'li tekkan o'yinchi joyida qoladi. Zovurdan qarama-qarshi tomonga sakrab o'tib uyga kiradilar, tutilganlarni o'qituvchi hisobga oladi, keyin ularning yana o'yinda qatnashishlariga ruxsat beriladi. U tomondan bu tomonga yugurib o'tish uch marta takrorlanadi, shundan so'ng yangi o'yinboshi saylanadi. Ko'proq echkini ushlagan bo'ri o'yinda g'olib hisoblanadi.

Yakuniy qism. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: koptokni otishni mashq qilish.

9-DARS

Dars vazifalari: 1. Yuqori startdan yugurish, to'pni uloqtirish. 2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish va tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga yordam berish.

Tayyorgarlik qismi. Razminka. Yugurish bilan bajariladigan o'yin va umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism. «Raqamlarni chaqirish» o'yini. Bitta saylangan onaboshidan tashqari barcha o'yinchilar katta doira hosil qiladilar. O'qituvchi bolalarni 1 dan 5 gacha sanataadi va o'zlarining raqamlarini esda saqlab qolishni aytadi. Onaboshi o'yinchilardan tashkil qilingan katta doiraning o'rtasida turadi. So'ngra o'qituvchi «Startga!», «Diqqat!» – degan buyruq beradi va shundan keyin xohlagan tartibda 1 – 5 gacha bo'lgan raqamlarni aytadi. Raqamlari aytilgan o'yinchilar, albatta, joylari bilan almashishlari kerak. Onaboshi bo'shab qolgan joyni egallashga harakat qiladi, yugurib chiqib ketgan o'yinchining raqamini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yin davomida bir marta ham onaboshi bo'lmagan yoki boshqalarga nisbatan kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchilar g'olib hisoblanadi. O'yin yakunlanayotganda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

«Ovchilar va o'rdaklar» o'yini. Sinf o'quvchilari teng ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalarning biri «ovchilar» bo'lib doira atrofida turadilar, ikkinchisi «o'rdaklar» doira ichida – «botqoqlik»da bo'ladilar. Botqoqlik to'g'ri burchakli bo'lishi mumkin. Ovchilarning qo'lida o'rtacha kattalikdagi koptok bo'ladi, chunki uni bir qo'lda ushlab olish mumkin bo'lishi kerak. O'qituvchining signali bo'yicha ovchilar o'rdaklarni urib olishga harakat qiladilar. Har bir o'yinchi koptokni o'zi otishi mumkin yoki ja-

moadoshiga to'pni uzatishi mumkin. O'rdaklar yugurib, koptokka chap berib, engashib va sakrab doira yoki kvadrat ichida aylanadilar. To'p bilan urilgan o'rdak botqoqlikni tashlab ketadi. O'qituvchi o'yin vaqtini belgilaydi. Ko'proq o'rdakni urib olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Yakuniy qism. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: ikki oyoqda 30 marta o'tirib turish.

10-DARS

Dars vazifalari: 1. Chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish. 2. Turgan joydan koptokni uloqtirishni takomillashtirish va tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirish. 3. Ma-sofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish. 20 – 30 sm li balandlikdagi to'siq ustidan oshib 2 – 3 daqiqa davomida yugurish.

Asosiy qism. Turgan joydan koptokni uloqtirishni takomillashtirish va tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirish.

1 kg li to'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlar. «Ovchilar va o'rdaklar» (9-dars).

«Ippodrom» o'yini. O'quvchilar doira atrofida turadilar (agarda sinf o'quvchilarining barchasi o'ynasa, doira 4 m ga borishi mumkin). Sinfni ikki guruhga bo'lish mumkin (o'g'il va qiz bolalar), unda doira kichikroq qilib chiziladi. Doirani gimnastika o'rindig'i, ustunchalar, to'ldirma to'plar yoki boshqa buyumlar qo'yib belgilash mumkin. O'yin doira bo'ylab yurishdan boshlanadi va bir vaqtning o'zida quyidagi to'rtlik aytib yuriladi.

Chehramizda tabassum

Yuguramiz doirada.

Qani, quvlar ortimdan

To'xtab qolmagin, bir zum.

Oxirgi so'zni aytib bo'lish bilanoq, o'quvchilar doira bo'ylab yugurishni boshlaydilar. O'yin qatnashchilari doira bo'ylab yugurish vaqtida, oldida yugurib ketayotgan sherigiga qo'l tekkizishi kerak, bunda bir-birlaridan o'zib ketishlari kerak. Bir marta ham qo'l tekkizilmagan o'quvchilar g'olib chiqadi.

«Quvnoq sakrovchilar» o'yini. O'yin uch kishidan bo'lib o'ynaladi. Eni 8 – 10 mm li, uzunligi 2 metrli rezinaning oxirgi uchini bir-biriga

bog'lanadi. Ikki o'yinchi 2 m masofada bir-biriga yuzma-yuz qarab turib, oyoqlarni oyoq kafti yuzi kengligida qo'yib va yerdan 20 sm balandlikda oyoqlari bilan rezinani tarang tortib turadilar. Uchinchi o'yin qatnashchisi rezinaning ustidan sakraydi. Sakrash kombinatsiyalari juda xilma-xil bo'lishi mumkin: bir va ikki oyoqda sakrash. So'ngra o'yin murakkablashtiriladi. Buning uchun rezinani tizzagacha, keyinchalik bel balandligigacha ko'tarish mumkin. O'yin sakrovchi yanglish-guncha davom etishi mumkin. Agarda u xatoga yo'l qo'ysa, rezina ushlab turgan o'yinchilarning biri bilan joy almashadi. Uchinchi – oxirgi o'yinchi birinchi sakragan o'yinchi xatoga yo'l qo'yganda uni almashtiradi. Har bir o'yinchi o'zidan oldingi o'yinchi xatoga yo'l qo'ysa, o'shani almashtiradi, u bajarolmagan kombinatsiyani davom ettiradi va uni murakkablashtiradi.

Yakuniy dars. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: arg'amchida sakrash.

11-DARS

Dars vazifalari: 1. Turgan joyda tebranayotgan arg'amchidan ikki oyoqlab sakrashni o'rgatish. 2. Chaqqonlik malakalarini takomillashtirish. Bitta safga saflanish. «Saflan!», «Tarqal!», «Sinf to'xta!» buyruqlarini bajarish. Bir kishilik qatorda yurish.

Tayyorgarlik qismi. Yurish davomida har turli mashqlarni bajarish. Bitta safdan ikki safga qayta saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Ertalabki gigiyenik gimnastikaning I -majmuasini bajarish.

Asosiy qism. Sakrash. Turgan joyda tebranayotgan arg'amchidan ikki oyoqlab sakrashni o'rgatish:

1-mashq. Arg'amchisiz goh u, goh bu oyoqda hamda ikki oyoqda sakrash.

2-mashq. Xuddi shu mashqni yerga qo'yilgan arg'am-chi, tayoq, to'p ustida sakrab bajarish.

3-mashq. Mazkur mashqni tebranib turgan qisqa arg'amchidan sakrab bajarish. Bu mashqlarni o'quvchilar mustaqil bajaradilar.

«Bo'sh joy» o'yinini o'tkazish. O'qituvchi sanog'iga moslab yurish.

Yakuniy qism. Bosh ko'tarib yelkalarni biroz orqaga tortib, gavadani tik tutib borish bilan maydondan chiqish. Uyga vazifa: ikki daqiqa davomida kross yugurish.

12-DARS

Dars vazifalari: 1. Kuchlilik malakalarini oshiruvchi mashqlar bilan shug'ullanish. 2. To'p bilan chaqqon harakat qilishni mustahkamlash. 3. «Bayroqchangni top» va «O'rta to'p uzat» o'yinini o'rgatish hamda sezgirlikni rivojlantirish.

Tayyorgarlik qismi. «Bayroqchangni top» o'yinini o'tkazish. Belgilangan joyda bir kishilik qatordan to'rt kishilik qatorga qayta saflanish. Qomatni rostdashga oid umumrivojlantiruvchi hamda qopchalar bilan bajariladigan maxsus mashqlar (qopchalar 10x15 sm o'lchamli qalin gazlamadan tikiladi, ichi 150 – 200 g yirik qum yoki paxta bilan to'ldiriladi).

1-mashq. D.h. – qo'llar belda, qopchalar boshda. 1 – oyoq uchlarida ko'tarilish; 2 – tirsaklarni orqaga uzatib sal engashish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan, qopchalar o'ng qo'lda. 1 – chap oyoqni tizzadan bukib ko'tarish, qo'llarni pastga tushirish va qopchani tovonga tekkizib chap qo'lga olish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ng oyoqni tizzadan bukib ko'tarish, qo'llarni pastga tushirish va qopchani tovonga tekkizib o'ng qo'lga olish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yon tomonga kerilgan. 1 – o'ngga burilish, qo'llarni ikki yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chapga burilish; qo'llarni ikki yonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – cho'kkalab qo'llarga tayanilgan, qopchalar yerda qo'llar orasida. 1 – 2 – oldinga engashgan holda qo'llarni bukib boshni engashtirib yostiqa tekkizish; 3 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – qo'llar orqada, qopchalar boshda. 1 – chap oyoqni orqaga qo'yish; 2 – chap tizzani yerga qo'yib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 3 – oyoqlarni rostdash; 4 – dastlabki holatga qaytish. Shu mashqning o'zini o'ng oyoqni orqaga qo'yib bajarish.

6-mashq. D.h. – qo'llar belda, qopchalar yerda, chap oyoq yonida. 1 – 2 – turgan joyda ikki oyoqda sakrash; 3 – 4 – qopcha ustidan chapga va o'ngga sakrab o'tish.

Asosiy qism. Turgan joyda yurish. To'plar bilan harakat qilish usullarini takomillashtirish.

«O'rta to'p uzat» o'yinini o'rgatish. O'qituvchining sanashiga moslab yurish.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: 10 marta chap, 10 marta o'ng, 10 marta ikki oyoqda sakrash.

13-DARS

Dars vazifalari: 1. «To'pni oyoqlar orasidan uzatish» o'yini yordamida e'tibor, egiluvchanlik malakalarini mus-tahkamlash. 2. Sakrashga doir mashqlarni takomillashtirish, safdan ikki kishilik aylanaga qayta saflanishni takrorlash.

Tayyorgarlik qismi. Bir kishilik qatorda yurish. Sekin-asta oyoq uchlarida yugurish, chapak chalib yugurish. Ikki kishilik safga qayta saflanish. «To'pni oyoqlar orasidan uzatish» o'yinini o'tkazish. Bir kishilik safdan aylanaga qayta saflanish. Quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan. 1 – oyoq uchlarida ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar ikki yonga uzatilgan. 1 – qo'llarni yelkaga yetkazish; 2 – qo'llarni yuqoriga uzatib, qo'llarga qarash; 3 – qo'llarni yelkaga qo'yish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar bosh orqasida. 1 – o'ngga burilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chapga burilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – sal cho'qqayib, qo'llarni oldinga uzatish. 2 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar belda. 1 – oldinga egilib, qo'llarni oldinga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – chap oyoqni orqaga siltab uzatish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ng oyoqni orqaga siltab uzatish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – 3 – ikki oyoqlab sakrash; 4 – sakrab 90° ga burilish. Turgan joyda yurish. Tebranib turgan uzun arg'amchidan goh u, goh bu oyoqda sakrash.

Asosiy qism. «Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yinini takrorlash. Qo'matni to'g'ri tutib, oyoq uchlarida katta va erkin qadam tashlab yurish.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: tebranib turgan kalta arg'amchidan goh u, goh bu oyoqda sakrash. Keyingi darsda shu mashq uchun baho qo'yilishini o'quvchilarga eslatish.

14-DARS

Dars vazifalari: 1. «Bir kishilik safga saflanish», «Saflan!», «Tarqal!» «Qadamlab yur!», «Sinf tik tur!» buyruqlarini tez va aniq bajarishni tekshirish. 2. Kalta arg'amchida sakrashni takrorlash. 3. «Uysiz quyon» o'yini yordamida sezgirlik va chaqqonlik malakalarini mustahkamlash.

Tayyorgarlik qismi. Qo'llarni har xil holatda ushlab oyoq uchlarida, tovonlarda yurish. Odatdagicha yurish. Bir kishilik safga saflanib, «Saflan!», «Targal!», «Qadamlab yur!», «Sinf to'xta!» buyruqlarini tez va aniq bajarishni tekshirish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (13-darsni takrorlash).

Asosiy qism. Sakrash. Kalta arg'amchida goh u, goh bu oyoqda sakrashni bilishlarini tekshirish va baholash. «Uysiz quyon» va «To'p bilan yugurish» o'yinini o'tkazish. Yurish: 8 qadam odatdagicha yurish, 8 qadam oyoq uchlarida.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: 2 daqiqa davomida kross yugurish.

15-DARS

Dars vazifalari: 1. Tez va aniq saflanishni belgilovchi o'yinni o'tkazish. 2. To'plar bilan mashq bajarishni takrorlash. 3. «Hamma o'z joyiga», «Pochta» o'yini orqali sezgirlik malakalarini takomillashtirish. Turgan joyda sakrashdan yurishga o'tish.

Tayyorgarlik qismi. Bir kishilik safdan aylana hosil qilish. Yurish. Oyoq uchlarida yugurish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (13-darsni takrorlash).

Asosiy qism. To'plar bilan mashqlar bajarish. «Hamma o'z joyiga» va «Pochta» o'yinlarini o'tkazish. Aylana bo'ylab, qushlar va hayvonlar harakatiga o'xshash taqlidiy harakatlar qilib yurish. Turgan joyda 30 marta sakrash.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: 15 marta ikki oyoqda sakrash.

16-DARS

Dars vazifalari: 1. Sezgirlik va taqlid qilish malakalarini takomillashtirish. 2. Chaqqonlik va epehillik malakalarini mustahkamlash. 3. «Chavandoz» va «Kartoshka ekish» o'yinlarini o'tkazish.

Tayyorgarlik qismi. Odatdagicha yurish. Qo'l holatlarini o'zgartirib oyoq uchi tovonlarida yurish. Yugurishni yurish bilan almashlab yugurish. Bir kishilik qatordan to'rt kishilik qatorga saflanish, qomatni rostlashga oid umumrivojlantiruvchi mashqlar (13-darsga qaralsin).

Asosiy qism. Sakrash. Turgan joyda tebranib turgan uzun arg'amchidan goh u, goh bu oyoqda sakrashni takrorlash.

«Chavandoz» va «Kartoshka ekish» o'yinini o'tkazish. Har to'rtinchi sanoqda juftlama qadam qo'yib, oyoq uchlarida yurish, qo'llar bilan turli mashqlar bajarish. Qomatni to'g'ri tutib, erkin qadam tashlab yurish.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: 2,5 daqiqa davomida kross yugurish.

17-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni takrorlash. 2. Kalta arg'amchida sakrashni tekshirish. 3. «Nishonga to'g'ri ot» o'yini orqali sezgirlik malakalarini mustahkamlash.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish, turgan joyda burilish. «Saflan!», «Targal!», «Qadamlab yur!», «Sinf to'xta!» buyruqlarini aniq va tez bajarishga harakat qilish. Yugu-rish bilan almashlab yurish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni davom ettirish. Kalta arg'amchidan ikki oyoqlab sakrashni tekshirish. «Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yinini takrorlash. «Nishonga to'g'ri ot» o'yinini o'rgatish. Qomatni to'g'ri tutib, katta va erkin qadam tashlab yurish.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: O'ng oyoqda 30 marta, chap oyoqda 30 marta, ikkala oyoqda 30 marta sakrash.

18-DARS

Dars vazifalari: 1. Birinchi chorak yakunlari haqida suhbat o'tkazish. 2. O'quvchilarning xohishlariga ko'ra o'yinlar o'tkazish. Birinchi chorak yakunlari haqida suhbat. Baholarni e'lon qilish. Yaxshi o'zlashtirgan va yaxshi o'zlashtirishi mumkin bo'lgan o'quvchilarni rag'batlantirish. Davomat, darslarga tayyorlanish va kiyinish haqida suhbat.

Suhbatdan so'ng o'quvchilar kiyinib, maydonchada saflanadilar. O'quvchilar xohlagan o'yinni o'tkazish. 8 qadam oyoq uchida, 8 qadam tovonda yurish. Maydonchadan tartib bilan sinfga kirish.

II chorak

1-DARS

Dars vazifalari: 1. Tez va aniq yugurishga o'rgatishni takrorlash. 2. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatishni davom ettirish. 3. «Chavandoz sportchilar» o'yini orqali epchillik, chaqqonlik, kuchlilik malakalarini mustahkam-lash.

Tayyorgarlik qismi. Bitta safga saflanish. «Tekislaning!», «To'g'ri turing!» hamda «Erkin turing!» buyruqlari bilan bajariladigan mashqlarni takrorlash. Qomatni to'g'ri tutib yurish. Yugurish bilan almashlab yurish. Bir kishilik qatordan to'rt qatorga qayta saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1-mashq. D.h. – qo'llar oldinga uzatilgan. 1 – oyoq uchlarida ko'tarilib, qo'llarni yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar uchi yelka-larga qo'yilgan. 1 – chapga burilib qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ngga burilib yuqoriga ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida kerilgan, qo'llar ko'krak oldida, kaftlar pastga qaragan. 1 – chapga burilib, tirsaklarni orqaga siltash; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ngga burilib, tirsaklarni orqaga siltash; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – qo'llar yuqoriga uzatilgan. 1 – cho'qqayib o'tirib qo'llarni oldinga uzatish.

5-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – orqaga egilib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan. 1 – qo'llarni oldinga uzatib, chap oyoqni oldinga siljitib, qo'l barmoqlariga tekkizish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – chap oyoqda turib, o'ng oyoq bukilgan holda oldinga uzatilgan. 1 – 4 – chap oyoqda sakrash; 5 – 8 – oyoqlar holatini almashtirib, o'ng oyoqda sakrash.

Asosiy qism. Turgan joyda yurish. Tez va aniq yugurishni davom ettirish. Oyoq uchlarida yugurish. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatishni davom ettirish. «Chavandoz sportchilar» o'yinini o'ynash.

Yakuniy qism. 8 qadam oyoq uchida, 8 qadam tovonda yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 30 – 40 marta ikki oyoqda cho'qqayib o'tirib-turish.

2-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni takrorlash. 2. Kalta arg'amchida sakrashni takomillashtirish. 3. «Qoch bola sol keldi» o'yini orqali epchillik, chaqqonlik, sezgirlik malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Safdan aylanaga qayta saflanishni o'rgatish (2-usul). Yurish. Oyoq uchlarida yurish. Yugurish bilan almashlab yurish. To'plar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

1-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan, to'p o'ng qo'lda. 1 – qo'llarni oldinga uzatib, to'pni chap qo'lga olish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – qo'llar yuqoriga uzatilgan, to'p o'ng qo'lda. 1 – oldinga engashib, qo'llarni pastga tushirib to'pni oyoqlar orasidan chap qo'lga olish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish, to'p o'ng qo'lda. 1 – o'ng oyoqni bukkanda holda oldinga ko'tarib, to'pni tizza ostiga olib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 2 – to'pni chap qo'lga olib, to'g'ri tik turish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini chap oyoqni ko'tarib bajarish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, to'p o'ng qo'lda. 1 – to'pni yerga urib, gavadani o'ngga burib, chapak chalish; 2 – dastlabki holatga turib, to'pni ikki qo'llab ilib olish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini chapga burilib bajarish.

5-mashq. D.h. – qo'llar oldinga uzatilgan, to'p o'ng qo'lda; 1 – 2 – barmoqlarni ochib, to'pni o'ng qo'ldan tushirib yuborish, tez cho'qqayib, to'pni ikki qo'llab ilib olish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish, to'p o'ng qo'lda. 1 – to'pni yuqoriga otib, orqa tomonda chapak chalish; 2 – to'pni ikki qo'llab ilib olish.

7-mashq. D.h. – to'pni ketma-ket yerga urib, ikki oyoq-lab sakrash. Turgan joyda yurish. To'pning yerdan ko'tarilishini tobora balandlatib turib, sakrab-sakrab gir aylanish.

Asosiy qism. Yugurib kelib uzunlikka sakrash. 3–5 qadamdan kalta arg'amchida ikki oyoqlab sakrashni takrorlash. «Qoch bola sol keldi» o'yinini o'rgatish. Qomatni to'g'ri tutib katta va erkin qadam tashlab yurish.

Yakuniy qism. 8 qadam tovonda, 8 qadam oyoq uchida yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

3-DARS

Dars vazifalari: 1. Kross yugurishni o'rgatishni davom ettirish. 2. To'pni nishonga otish malakalarini mustahkamlash. 3. O'yin estafetalari orqali chaqqonlik malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Safdan doiraga qayta saflanish (2-usul). Qo'llarning holatini o'zgartirib oyôq uchida, tovonda yurish (700 – 800 m ga). Yurish bilan almashlab yugurish.

Bir kishilik qatordan to'rtta qatorga saflanish. To'plar bilan umum-rivojlantiruvchi mashqlarni takrorlash.

Asosiy qism. Kross yugurishni o'rgatishni davom ettirish a) oddiy yugurish 20 m ga 2 marta; b) tez yugurish 15 m ga 2 marta; d) tepalikka qisqa qadam bilan oldinga engashib yugurish 20 – 30 m ga 3 – 4 marta; g) pastlikka yugurish 20 m ga 2 marta «O'yin estafetalari»ni o'ynash.

Yakuniy qism. 4 qadam oddiy, 4 qadam oyoq uchida, 4 qadam tovonda yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: o'ng oyoqda 30 marta, chap oyoqda 30 marta, ikkala oyoqda 30 marta sakrash.

4-DARS

Dars vazifalari: 1. 4x10 m ga mokisimon yugurishni o'rgatish. 2. To'pni uzoqqa otishni takrorlash. 3. «To'pni savatga tashlash» o'yini orqali sezgirlik, mo'ljalga olish malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. «Qadamlab yur!» hamda «Sinf to'xta!» buyruqlarining bajarilishini takrorlash. Turgan joyda «O'ngga!», «Chapga!», «Orqaga!» buyruqlarini bajarish. Bir kishilik qatorda yurish va yugurish. Oyoq uchlari va tovonda yurish. Bir kishilik qatordan to'rtta qatarga qayta saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – qo'llarni yon tomonga uzatish; 2 – 3 – qo'llarni orqaga siltash; 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlarni yon tomonga kerib, qo'llarni musht qilib yelkaga qo'yish. 1 – 2 – qo'llarni yuqoriga ko'tarib, panjalarni yozish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlarni yon tomonga kerish va qo'llarni bosh orqasiga qo'yish. 1 – gavgani chapga burib, qo'llarni yon tomonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shuning o'zini o'ng tomonda bajarish.

4-mashq. D.h. – qo'llarni, kaftlarni pastga qaratib, oldinga uzatib turish. 1 – o'ng oyoqni orqaga uzatib uchini yerga qo'yish, qo'llarni orqaga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini chap oyoq bilan bajarish.

5-mashq. D.h. – cho'qqayib tizzalarni quchoqlab o'tirish. 1 – qo'llarni yuqoriga yoyib uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – 4 – turgan joyda ikki oyoqlab sakrash.

Asosiy qism. Turgan joyda yurish 4x10 m ga mokisimon yugurishni o'rgatish. To'pni uzoqqa otishni takrorlash. «To'pni savatchaga tashlash» o'yinini o'ynash.

Yakuniy qism. 8 qadam odatdagicha, 8 qadam oyoq uchida, 8 qadam tovonda yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2,5 daqiqa davomida sekin yugurishni o'rganish.

5-DARS

Dars vazifalari: 1. 30 m ga yugurishni o'rgatish. 2. Tebranib turgan uzun arg'amchi orqali osha ikki oyoqlab sakrashni takrorlash. 3. O'yin estafetalari orqali epcillik, chaqqonlik, sezgirlik ko'nikma va malakalarini mustah-kamlash.

Tayyorgarlik qismi. Turgan joyda «O'ngga!», «Chapga!», «Orqaga!» burilishlarni takrorlash. Qo'l holatlarini o'zgartirib oyoq uchida, tovonda yurish.

Asosiy qism. Yugurish. Bir kishilik qatordan to'rtta qatorga qayta saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

30 m ga yugurishni o'rgatish, 2 marta 10 m ga yugurish, 2 marta 30 m ga yugurish. Tebranib turgan uzun arg'amchi osha ikki oyoqlab sakrashni takrorlash. «O'yin estafetalarini» o'ynash.

Yakuniy qism. Qo'llar holatini o'zgartirib 8 qadam oyoq uchida, 8 qadam tovonda, 8 qadam oddiy qadamda yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 2,5 daqiqa davomida sekin yugurish.

6-DARS

Dars vazifalari: 1. 30 m ga yugurishni takrorlash. 2. Tennis to'pini nishonga otish. 3. «Hamma o'z bayroqchasiga» o'yini orqali chaqqonlik, sezgirlik malakalarini tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. Saf mashqlarini takrorlash. «Saflaning!», «Tekislaning!», «To'g'ri tik turing!», «Qadamlab yuring!». Oyoq uchida yurishni yugurish bilan almashlab yurish. Bir kishilik qatordan to'rtta qatorga qayta saflanish. Qomatni rostlashga oid umumrivojlantiruvchi hamda qopchalar bilan bajariladigan mashqlar.

1-mashq. D.h. – qo'llar belda, qopchalar boshda. 1 – oyoq uchlarida ko'tarilish; 2 – tirsaklarni orqaga uzatib sal engashish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – dastlabki holat, qo'llar ikki yonga uzatilgan, qopchalar o'ng qo'lda; 6 – chap oyoqni tizzadan bukib ko'tarish, qo'llarni pastga tushirish va qopchani tovonga tekkizib chap qo'lga olish; 7 – dastlabki holatga qaytish; 8 – o'ng oyoqni tizzadan bukib ko'tarish, qo'llarni pastga tushirish va qopchani tovonga tekkizib o'ng qo'lga olish; 9 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan. 1 – o'ngga burilish, qo'llarni ikki yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chapga burilish, qo'llarni ikki yonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – cho'qqayib qo'llarga tayanilgan, qopchalar yerda qo'llar orasida. 1 – 2 – oldinga engashgan holda qo'llarni bukib, boshni engashtirib qopchaga tekkizish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – qo'llar orqada, qopchalar boshda. 1 – chap oyoqni orqaga qo'yish; 2 – chap tizzani yerga qo'yib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 3 – oyoqlarni rostlash; 4 – dastlabki holatga qaytish. Shu mashqning o'zini o'ng oyoqni orqaga qo'yib bajarish.

5-mashq. D.h. – qo'llar belda, qopchalar yerda, chap oyoq yonida. 1 – 2 – turgan joyda ikki oyoqda sakrash; 3 – 4 – qopchani ustidan chapga va o'ngga sakrab o'tish.

Asosiy qism. Turgan joyda yurish. Tennis to'pini nishonga otishni takrorlash. 30 m ga yugurishni takrorlash. 2 marta 10 m ga, 2 marta 30 m ga yugurish, «Hamma o'z bayroqchasiga» o'yinini o'ynash.

Yakuniy qism. O'qituvchi sanog'iga moslab yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 20 marta o'ng oyoqda, 20 marta chap oyoqda, 20 marta ikkala oyoqda sakrashni takrorlash.

7-DARS

Dars vazifalari: 1. 4x10 m ga mokisimon yugurishni takrorlash. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrashni takomillashtirish. 3. «Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yini orqali sakrovchanlik, kuch malakalarini tarkib toptirish.

Tayyorgarlik qismi. «O'ngga!», «Chapga!», «Orqaga!» burilishni takrorlash. Yurish. Yugurishni yurish bilan almashlab yugurish. Bir kishilik qatordan to'rtta qatorga qayta saflanish. Qomatni rostlashga oid umumrivojlantiruvchi hamda qopchalar bilan bajariladigan mashqlar (6-darsni takrorlash);

Asosiy qism. 4x10 m ga mokisimon yugurishni takrorlash. Turgan joydan uzunlikka sakrashni takomillashtirish. «Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yinini o'ynash.

Yakuniy qism. Qomatni rostlab yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

8-DARS

Dars vazifalari: 1. Muvozanat saqlash malakalarini takomillashtirish. 2. Tez va aniq yugurishga o'rgatishni davom ettirish. 3. «Ko'z boylog'ich» o'yini orqali sezgirlik malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. «Tekislan!», «Tik turing!» hamda «Erkin turing!» buyruqlari bilan bajariladigan mashqlarni takrorlash. Qomatni to'g'ri tutib yurish. Bir kishilik safdan to'rtta safga qayta saflanish.

Oyoq kafti yuzi muskullarini mustahkamlashga doir umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan. 1 – oyoq uchlarida ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar belda. 1 – gavdani chapga burib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini gavdani o'ng tomonga burib bajarish.

3-mashq. D.h. – qo'llar bosh orqasiga qo'yilgan. 1 – oyoq uchlarida ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkalarga qo'yilgan. 1 – o'ngga egilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – qo'llar yuqoriga uzatilgan. 1 – 2 – cho'qqayib o'tirish, tizzalarni quchoqlab, boshni old tomonga engashtirish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – qo'llar belda. Tovonlarni bir-biridan uzmay, oyoq uchlarida sakrash.

7-mashq. D.h. – qo'llarga tayanib cho'qqayib o'tirish. 1 – o'ng oyoqni yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chap oyoqni yonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

8-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan. 1 – oyoqlarni kerib sakrab, yuqorida chapak chalish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. Muvozanat saqlash. Balandligi 20 – 30 sm li o'rindiqlarda bir oyoqni oldinga qo'yib, ko'zni ochgan va yumgan holda oyoq uchlarida turishni o'rgatish. Qo'llarni har xil holatda tutib, oyoq uchlarida yurish. Akrobatika. O'tirgan holda, chalqancha yotgan holda g'ujanak bo'lishni o'rgatish. «Ko'z boylog'ich» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: ikki oyoqda 30 marta sakrash.

9-DARS

Dars vazifalari: 1. Tirmashish mashqini to'rt usulda bajarishni o'rgatish. 2. Tebranib turgan uzun arg'amchi osha ikki oyoqlab sakrashni takrorlash. 3. «Sinf tik tur!» o'yini yordamida e'tibor va sezgirlik malakalarini oshirishga harakat qilish.

Tayyorgarlik qismi. «Sinf tik tur!» o'yinini o'tkazish. Qo'llarni har xil holatda: belda, orqada, bosh orqasida, bosh ustida tutib turish. Bir kishilik qatordan to'rtta qatorga qayta saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – qo'llar yelkada. 1 – qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – qo'llar yelkada; 3 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan. 1 – qo'llarni oldinga uzatib chalishtirish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yib qo'llarni oldindan aylantirib yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini o'ng oyoqni orqaga qo'yib bajarish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida kerilgan. 1 – 2 – o'ngga egilib, chap qo'lni bosh ortiga qo'yish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shu mashqning o'zini chapga egilib bajarish.

5-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – chap oyoqni bukib ko'tarib, tizza ostida chapak chalish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini o'ng oyoqni bukib bajarish.

6-mashq. D.h. – qo'llar bosh orqasida. 1 – cho'qqayib o'tirib, qo'llarni belga qo'yish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – qo'llar belda. O'ng oyoqda 15 marta, chap oyoqda 15 marta, ikkala oyoqda 30 marta sakrash.

Asosiy qism. Tirmashib chiqish. Gimnastika o'rindig'i 20 – 30° qiyalikda o'rnatilgan. Tirmashib chiqish mashqini to'rt usulda bajarishni o'rgatish, polda turgan holda tizzaga tayanish, qo'llar oldinga qo'yilgan. Chap oyoq va o'ng qo'l, o'ng oyoq va chap qo'lni navbatma-navbat oldinga qo'yib emaklab borish. Mashqni yerdagi o'rindiq ustida bajarish. Shu mashqni 20 – 30° qiyalikda o'rnatilgan gimnastika o'rindig'ida bajarish. «Sinf tik tur!» o'yinini o'ynash. Tebranib turgan uzun arg'amchi osha ikki oyoqlab sakrashni takrorlash. «To'pni oshirib uzatish» o'yinini o'rgatish.

Yakuniy qism. Saflanish. 8 qadam odatdagicha, 8 qadam oyoq uchida yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: kalta arg'amchidan sakrashni o'rganib kelish.

10-DARS

Dars vazifalari: 1. Safdan aylanaga qo'l ushlashib o'tishni o'rgatish. 2. Cho'qqayib tayanish va oldinga umbaloq oshishni o'rgatish. 3. Muvozanat mashqlarining bajarilishini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. «Pochta» o'yinini o'tkazish. Safdan aylanaga qo'l ushlashib o'tishni o'rgatish (1-usul). Sinf bir qator saflanadi. Hamma o'quvchilar bir-birlarining qo'llaridan ushlab turadilar. O'qituvchi o'ng tomondagi o'quvchining chap qo'li bilan o'ng qo'lidan ushlab o'ng yon bilan avval chizib qo'yilgan aylana bo'ylab uning ichiga kirmasdan yura boshlaydi. O'quvchilar uning ketidan shunday usul bilan yurib boradilar. O'qituvchi eng keyingi o'quvchiga yetib olgandan so'ng, uning chap qo'lini o'ng qo'li bilan ushlaydi. Bu bilan aylana hosil bo'ladi, hamma yurishdan to'xtaydi. Keyinchalik bu mashqni o'quvchilarning o'zlari mustaqil bajaradilar.

Qomatni rostdashga oid quyidagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

1-mashq. Aylana hosil qilish, so'ngra zal bo'ylab tarqalish. D.h. – gardan, kurak, tirsak, dumba va tovonlar devorga tegib turadi. Gavdaning shu holatini buzmasdan aylanaga qaytish.

2-mashq. D.h. – qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. 1 – 2 – o'ngdan orqaga aylanish; 3 – 4 – chapdan orqaga aylanish.

3-mashq. D.h. – orqa bilan devorga suyanilgan. 1 – chap oyoqni bukib ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ng oyoqni bukib ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – tayanib cho'qqayib o'tirish. 1 – 2 – gavgani rostlab, chap oyoq uchi bilan bir qadam qo'yish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – qo'llar oldinga uzatilgan. 1 – chap oyoqni oldinga uzatib, yuqoriga ko'tarib, qo'llarni orqaga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini o'ng oyoqni ko'tarib bajarish.

6-mashq. D.h. – zal bo'ylab tarqalish. D.h. – orqa bilan devorga suyanish, qo'llar belga qo'yilgan; 1 – 2 – cho'qqayib o'tirish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – qo'llar belga qo'yilgan. Tizzalarni bukmay 20 marta oyoq uchlarida sakrash.

Asosiy qism. Muvozanat saqlash. Polning ustida 10 sm kenglikda chizilgan chiziq orasidan bir oyoqni oldinga qo'yib, ko'z ochiq va ko'z yumuq holda oyoq uchlarida turishni takrorlash. Qo'llarni har xil holatda tutib yurishni o'rgatish. Tizzalarni baland ko'tarib, qo'llarni ikki yonga uzatib, gimnastika o'rindig'iga qo'yilgan kichik buyumlar ustidan o'tib yurish.

Akrobatika. Tayanib cho'qqayib va oldinga umbaloq oshish. To'shakda qorin bilan yotib, qo'llarni oldinga uzatish. Shu holatdan yon tomonga dumalash. To'shak oxiriga yetgach, o'rindan turib, tizzalarni bukmay oyoq uchlarida sakrash.

Arg'amchidan sakrash. Uy vazifasini tekshirish. Aylanib turgan arg'amchi ostiga yugurib kirish, sakrash va yugurib chiqish.

Yakuniy qism. Osoyishta yurish. 8 qadam odatdagicha, 8 qadam oyoq uchlarida yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: chalqancha yotgan holatdan g'ujanak bo'lishni va cho'qqayish, qorin bilan yotib dumalashni takrorlash.

11-DARS

Dars vazifalari: 1. Muvozanat saqlashda old tomonga juftlama qadam qo'yishni o'rgatish. 2. «Taqiqlangan harakat» hamda «Boyqushcha» o'yinlari yordamida e'tibor va sezgirlik malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Turgan joyda «O'ngga!», «Chapga!», «Orqaga!» burilishni takrorlash. Sanoqqa moslab yurish. Yugurish bilan almashlab yurish. Qo'llarni ushlab safdan aylanaga qayta saflanish.

«Taqiqlangan harakat» o'yinini o'tkazish. Turgan joyda o'ng va chap oyoqda 30 martadan sakrash. Qo'llarni belga qo'yib ikkala oyoqda 20 marta sakrash.

Gimnastika devorchasiga yon bilan turib, qomatni rostlashga oid quyidagi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – ensa, bel, dumba va tovonlarni devorga tekkizib turish. Gavdaning shu holatini saqlab 4 qadam oldinga yurish va devorchaga qaytish.

2-mashq. D.h. – birinchi mashqdagidek. 1 – 2 – qo'llarni tizzalarga qo'yib cho'qqayish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – devorchaga qarab, oyoqlar kerilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan; 1 – chapga egilish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ngga egilish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – devorchaga qarab qo'llarni belga qo'yish, oyoq uchlarida 15 marta sakrash.

5-mashq. D.h. – devorchaga qarab turib bel ro'parasidagi reyka ushlangan. 12 – 14 marta cho'qqayib o'tirib turish.

6-mashq. D.h. – devorchaga qarab turib ro'paradagi reyka ushlangan. 1 – o'ng oyoqni bukib turish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chap oyoqni bukib ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – devorchaga o'ng yon bilan turib, kaft ro'parasidagi reykaning o'ng qo'l bilan ushlangan. 1 – cho'qqayib o'tirib, chap qo'lni yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – cho'qqayib o'tirib, chap qo'lni belga qo'yish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shu mashqning o'zini chap yon bilan turib bajarish.

8-mashq. D.h. – birinchi mashqdagidek turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarib, reyka ushlangan. 1 – chap oyoqni bukib ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ng oyoqni bukib ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shu mashqning o'zini ko'zni yumib bajarish.

Asosiy qism. 20 – 30° qiyalikda o'rnatilgan gimnastika o'rindig'iga tirmashib emaklash. Muvozanat saqlash. Old tomonga juftlama qadam qo'yishni o'rgatish.

Mashq avval yerdagi chiziq oralig'ida, so'ngra o'rindiq ustida bajariladi. Qo'llarni har xil holatda tutib yurish. «Boyqushcha» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Qomatni rostlab yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 15 marta o'ng oyoqda, 15 marta chap oyoqda, 15 marta ikkala oyoqda sakrash.

12-DARS

Dars vazifalari: 1. Muvozanat saqlashda old tomonga juftlama qadam tashlashni o'rgatishni takrorlash. 2. Cho'qqayib tayanish, oldinga umbaloq oshish. 3. To'plar va arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlarni takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Qomatni to'g'ri tutib yurish. Oyoq uchlarida yengil yugurish. Qo'llarni oldinga uzatgan holda saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning ertalabki gimnastika majmuasini takrorlash.

To'plar bilan mashqlar. To'pni to'g'ri irg'itish va ilib olishni o'rgatish. Har ikki o'quvchida bittadan to'p bo'lishi kerak (mashqlar to'ldirma to'plar bilan bajariladi).

1-mashq. D.h. – t.t.t. Polda dumalab kelayotgan to'pni tizzalarni bukmadan ushlab olib, uni yuqoriga ko'tarish, engashib sherigi tomon dumalatish.

2-mashq. D.h. – t.t.t. Shu mashqning o'zini oyoqlarni kerib turib bajarish.

3-mashq. D.h. – t.t.t. To'pni yelkaga qo'yib, bir qo'l bilan irg'itish.

4-mashq. D.h. – t.t.t. To'pni balandlatib irg'itish.

Asosiy qism. Muvozanat saqlash. Old tomonga juftlama qadam qo'yishni o'rgatishni davom ettirish. Mashq avval yordamchi chiziq oralig'ida, so'ngra o'rindiqlik ustida bajariladi. Qo'llarni har xil holatda tutib yurish.

Akrobatika. G'ujanak bo'lib cho'qqayib o'tirgan holatdan orqaga dumalash, dastlabki holatga qaytish. Tayanib cho'qqayish va oldinga umbaloq oshish. Tayanib cho'qqayish, g'ujanak bo'lib chap (o'ng) tomonga umbaloq oshish.

Yakuniy qism. Arg'amchi ustidan sakrash hamda «Ko'z boylog'ich» o'yinini o'tkazish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: tayanib cho'qqayish, oldinga umbaloq oshishni takrorlash.

13-DARS

Darsning vazifalari: 1. Tirmashib chiqish mashqlarini takrorlash. 2. To'plar bilan aniq va tez harakat qilish. 3. «To'pni boshdan oshirib uzatish» o'yini orqali epchillik, hushyorlik malakalarini oshirishga harakat qilish.

Tayyorgarlik qismi. Turgan joyda «O'ngga!», «Chapga!» burilishlarni takrorlash. Yurish. Yugurish bilan almashlab yurish. Bir kishilik qatordan to'rtta qatorga qayta saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism. 40° qiya qo'yilgan o'rindiqdanda balandga va pastga tirmashib chiqish va tushishni takrorlash.

«To'pni boshdan oshirib uzatish», «To'pni oyoqlar orasidan uzatish» o'yinlarini o'tkazish.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: qisqa arg'amchida ikki oyoqlab sakrashni takrorlash.

14-DARS

Dars vazifalari: 1. Chorak yakunlari haqida suhbat o'tkazish. 2. Saflanish buyruqlarining bajarilishini mustahkamlash. Chorak yakunlari haqida, o'zlashtirish va davomat, yaxshi o'qiganlar hamda kimlar yaxshi o'qishi mumkinligi haqida suhbat o'tkazish. Saflanish, qatorga saflanish singari yarim yil davomida o'rganilgan saflanish buyruqlarini bajarish. Qomatni to'g'ri tutib yurish.

Asosiy qism. «Kimning tovushi, o'ylab top?», «To'pni oyoqlar orasidan uzatish» o'yinlarini o'tkazish. Qishki ta'til kunlari uchun uyga vazifa berish.

III chorak

1-DARS

Dars vazifalari: 1. Saflanish mashqlarini takrorlash. 2. Gimnastika norvoniga tirmashib chiqish. 3. «Kosmonavtlar» o'yini yordamida hushyorlik hamda chaqqonlik malakalarini oshirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. O'ngga, chapga, orqaga burilish. O'qituvchi bilan qatorda zaldagi voleybol maydoni chizig'i bo'ylab yoki devor yonlab erkin qadam tashlab, tizzalarni uncha baland ko'tarmasdan va oyoqlarni yerda sudramasdan yurish. Zal yoki xona diagonali va o'rtasidan oyoq uchida sekin yugurish. O'qituvchi boshlovchi bo'lib orqa bilan yuradi. Bir kishilik qatordan to'rtta kishilik qatorga qayta saflanish. Arg'amchi bilan quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – qatorda oyoqlarni yelka kengligida kerib tik turgan holatda pastdagi arqonni kengroq ushlab turiladi. 1 – qo'llarni yuqoriga ko'tarib, arg'amchiga qarash; 2 – oldinga engashish; 3 – qaddini rostlash; 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlarni yelka kengligida kerib, tik turgan holatda arg'amchini kengroq ushlab pastda tutiladi. 1 – oldinga engashib, arg'amchini yerga qo'yish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – oldinga engashib, arg'amchini olish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – chap qo'lga arqonni olib, oyoqlarni chalishtirgan holda o'tirish. 1 – chap tomonga engashib, arg'amchini uzoqroqqa qo'yish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – engashib arg'amchini olish, bosh ustidan o'ng qo'lga o'tkazish; 4 – dastlabki holatga qaytish. Shu mashqning o'zini o'ng tomonda bajarish.

4-mashq. D.h. – bir qatorda tizzalarni bukib o'tirib, arg'amchini ikki oyoq tovonlariga ildirib, arg'amchini ushlagancha orqa tomonga tayanish. 1 – oyoqlarni to'g'rilab, arg'amchini yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – arg'amchi oldinga uzatilgan. 1 – cho'qqayib o'tirib, arg'amchini yuqoriga ko'tarish va oldinga qarash; 2 – dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. Tirmashib chiqish. O'quvchilar gimnastika norvonidan 4 – 5 m masofa narida turib boshlariga qumli xaltachani qo'yib, qomatlarini rostlaydilar va xaltachani tushirib yubormasdan, qaddi-qomatni to'g'ri saqlagan holda gimnastika norvoni tomon yuradilar. Devor oldida qumli xaltachani boshdan olib yerga qo'yadilar, devorga turli usul bilan yuqoriga tirmashib chiqib, pastga tushadilar, xaltachani olib o'z joylariga borib turadilar.

«Kosmonavtlar» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Qomatni to'g'ri tutib yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 20 – 30 marta ikkala oyoqda o'tirib turish. «Qaldirg'och» mashqini bajarish.

2-DARS

Dars vazifalari: 1. Tez va bexato saflanish malakalarini takomillashtirish. 2. Gimnastika norvoniga tirmashib chiqishni takrorlash. 3. «Yuqoriga chiquvchi jasurlar» o'yini orqali jasurlik, botirlik malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. «Ko'p ochko to'plash» o'yinini o'tkazish. Safdan aylanaga qayta saflanish. (2-usul). Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – chap oyoqning uchini oldinga qo'yib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chap oyoqning uchini orqaga qo'yib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish, shu mashqning o'zini o'ng oyoqni oldinga, orqaga qo'yib bajarish.

2-mashq. D.h. – t.t.t. 1 – qo'llarni oldinga uzatish; 2 – qo'llarni yonga uzatish; 3 – qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – t.t.t. 1 – cho‘qqayib o‘tirib qo‘llarni oldinga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida kerilgan. 1 – o‘ngga egilib chap (oyoqni) qo‘lni son bo‘ylab yuqoriga siljitish, o‘ng qo‘lni oyoq yoni bo‘ylab pastga siljitish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shu mashqning o‘zini chapga egilib bajarish.

5-mashq. D.h. – qo‘llar belda. 1 – o‘ng oyoqni oldinga ko‘tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chap oyoqni oldinga ko‘tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida kerilgan. 1 – oldinga engashib qo‘llarni ikki yonga uzatish; 2 – qadni rostlab, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish; 3 – oldinga engashib, oldinda chapak chalish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – qo‘llar belda. O‘ng oyoqda 20 marta, chap oyoqda 20 marta, ikkala oyoqda 30 marta turgan joyda sakrash.

Asosiy qism. Tirmashib chiqish. 1-darsni takrorlash. «Yuqoriga chiquvchi jasurlar» o‘yinini o‘tkazish.

Yakuniy qism. Qarama-qarshi ikki safga qayta saflanish. Oyoq uchlarini birlashtirish va ajratish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

3-DARS

Dars vazifalari: 1. Saflanish va qayta saflanish malakalarini takomillashtirish. 2. «Lazgi» raqs qadamlarini o‘rganish. 3. Sakrashning to‘g‘ri bajarilishini o‘rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Bir-biriga qaragan ikki safga saflanish. O‘ng va chap qo‘llarni, o‘ng va chap tomonlarni bilishni tekshirish. Sakrab o‘ng va chap tomonga burilish. Bir kishilik qatorga qayta saflanish. Qomatni to‘g‘ri tutib va to‘g‘ri nafas olib yugurish. Aylanma chiziq bo‘ylab qayta saflanish. Shu mashqni aylana chizilgan joyda bajarish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (2-darsni takrorlash).

Bir kishilik ikki qatorga (o‘g‘il bolalar va qiz bolalar alohida) qayta saflanish.

Asosiy qism. Turgan joyda uzunlikka sakrash. Depsinib sakrashning to‘g‘ri bajarilishini o‘rgatish. Raqs mashqlaridan «Lazgi» raqs qadamlarini o‘rgatish. Dastlabki holat – depsinishni belgilovchi chiziqda turish.

Oyoqlarni sal bukib, yarim cho‘qqayib, yelkalarni oldinga sal engashtirish, qo‘llarni orqaga uzatish. Oyoqlarni to‘g‘rilab, qo‘llarni yuqorilatib oldinga yo‘naltirib, oyoq uchlarida depsinish.

Yakuniy qism. Qomatni to'g'ri tutib yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: qisqa arg'amchidan osha ikki oyoqlab 50 – 60 martadan sakrash.

4-DARS

Dars vazifalari: 1. Qadamlab o'ng va chapga burilishni takrorlash va aniqlash. 2. Gimnastika norvoniga tirmashib chiqish va oshib o'tishni takrorlash. 3. Akrobatikadan bir tizzaga tayanib turishni o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Qo'llarning holatini o'zgartirib, odatdagicha, oyoq uchida, tovonda yurish. Yugurish bilan almashlab yurish. (20 m yurish, 20 m yugurish). Qadamlab o'ng va chapga burilishni takrorlash va aniqlash. Avval o'qituvchi yengillashtiruvchi ko'rsatmalar berib turadi. «Men tomonga qarab turing!», «Dastlabki holatga qayting!», «Buriling!» va hokazo. Keyin esa buriladigan tomonga buyruq beriladi. «O'ngga buriling!», «Chapga buriling!» va hokazo.

Bir kishilik qatordan avvaldan belgilangan joyga uch-to'rt kishilik qatarga qayta saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni takrorlash.

Asosiy qism. Gimnastika norvonining ikkinchi reykasiga ilgakli taxta qiya qilib ilinadi. Bola taxta bo'ylab emaklab (qo'l bilan taxta chetlarini ushlagan holda) gimnastika devorchasiga ko'tariladi, so'nggi reyka gacha tirmashib chiqadi, gorizontol holatda (o'ngga va chapga) devorning eng so'nggi pillapoyasigacha yonlamasiga yurib boradi va qiya osilgan taxtagacha bo'ylab emaklab tushadi. Mashq uzluksiz uslubda bajariladi.

Akrobatika. Chap oyoq tizzasiga tayanib, o'ng oyoqni ortdan yuqoriga ko'tarish. Yarimaylana hosil qilish.

Tayyorgarlik mashqlari. Tizzalarga tayangan holda turish, chap oyoq tizzasiga tayanib turib, o'ng oyoqni tizzadan bukib oldinga qo'yish. O'ng oyoqni bukmay oldinga va yonga uzatish. Oyoqlar holatini o'zgartirish mashqini takrorlash. Aylanaga saflanish. Raqs mashqlari. Sakrab qadam tashlashni o'rgatish.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: qo'llarni har xil holatda tutib harakat qilish.

5-DARS

Dars vazifalari: 1. Saflanish mashqlarini takomillashtirish. 2. Tirmashishning ikki usuli bilan tanishtirish. 3. «Kim ko'p ochko to'plash» o'yini orqali muvozanat saqlash malakalarini takomillashtirish.

Tayyor safdan aylanaga qayta saflanish (2-usul). Bir kishilik safga qo'llarni belga qo'yib, o'rtacha oraliq bilan saflanish. Qomatni rostlashga oid umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – t.t.t. Oyoq uchlarida navbatmanavbat old va orqa tomonga harakat qilish. Gavdani tik tutish hamda oyoqlarni batamom uzatib harakat qilish.

2-mashq. D.h. – ensa, ko'krak, tirsak, dumba va tovonlar devorga tekan. Shu holatni saqlab o'z joyiga qaytish.

3-mashq. D.h. – polda o'tirib oyoqlar kerilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. 1 – oldinga engashib qo'llarni oyoq uchlariga tekkizish. 2 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – devor yonida turish. 1 – chap oyoqni bukib ko'tarish; 2 – chap oyoqni to'g'rilab oldinga uzatish; 3 – chap oyoqni chap yonga yo'naltirish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – doirada turish, qo'llarni polga qo'yib, cho'qqayib o'tirish. 1 – o'ng oyoqni bukmay orqaga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chap oyoqni bukmay orqaga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – doira yasab turib, qo'llar oldinga uzatilgan. 1 – o'ng qo'lni yon tomonda oldinga aylantirish; 2 – chap qo'lni yon tomonda oldinga aylantirish; 3 – o'ng qo'lni yon tomonda orqaga aylantirish; 4 – chap qo'lni yon tomonda orqaga aylantirish.

7-mashq. D.h. – t.t.t. O'ngga burilish, aylana bo'ylab harakat qilish davomida sakrab-sakrab yurish.

Asosiy qism. Tirmashib chiqish va oshib o'tish. Gim-nastika devorchasiga tirmashib chiqish va yuqoriga, pastga, yonga harakat qilish. Tirmashishning ikki usuli bilan tanishtirish.

Gimnastika devorchasiga osilib turib, o'ng oyoqni bukish va yuqoridagi reykaga qo'yish, o'ng qo'l bilan yuqoriroqdagi reykani ushlab olish, chap tomonga burilib, o'ng oyoqni to'g'rilagan holda chap oyoq hamda qo'lni yon tomonga uzatish.

Gimnastika devorchasiga osilib turgan holda chap oyoqni bukish va yuqoriroq reykaga qo'yish, chap qo'l bilan yuqoriroq reykani ushlab olish, o'ng tomonga bukilib, chap oyoqni to'g'rilagan holda o'ng oyoq hamda o'ng qo'lni yon tomonga uzatish. «Kim ko'p ochko to'plash» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Chiziq bo'ylab bir kishilik qatorda yurish (4 – 8 qadam oyoq uchlarida, 4 – 8 qadam odatdagicha). Bu maqsadda zaldagi o'yin maydonchalarining chiziqlaridan foydalanish mumkin. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: «Qaldirg'och» mashqini bajarish.

6-DARS

Dars vazifalari: 1. Akrobatikadagi «Baliqchi» mashqini o'rgatish. 2. Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash. 3. «Quruvchilar» o'yini yordamida mustaqil mashq qila olish malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Turgan joyda o'ngga, chapga, orqaga burilish. Yurish. Bir kishilik ikki qatorga saflanish (o'g'il bolalar va qizlar alohida). Odatdagicha qadam tashlab yurish. Yugurish bilan almashlab yurish. Avvaldan belgilangan joyda to'rt kishilik qatorlarga guruhlar bo'yicha qayta saflanish.

Bayroqchalar bilan quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – bayroqchalar orqaga uzatilgan qo'llarda. 1 – 2 – yon tomondan qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoq uchlarida ko'tarilish; 3 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – to'g'ri tik turish. 1 – chap oyoq uchini bir qadam orqaga qo'yib, bayroqchalarni oldinga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini o'ng oyoq uchini orqaga qo'yib bajarish.

3-mashq. D.h. – bayroqchalarni tutgan qo'llar belda. 1 – oldinga engashib, bayroqchalar uchini polga tekkizish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – bayroqchalarni tutgan qo'llar belda. 1 – cho'qqayib o'tirib, o'ng qo'lni yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – cho'qqayib o'tirib, chap qo'lni oldinga, o'ng qo'lni yonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – t.t.t. 1 – chap oyoqni bukkanda holda oldinga yuqorilab uzatib bayroqchalarni ikki yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini o'ng oyoq bilan bajarish.

6-mashq. D.h. – t.t.t. 1 – 2 – ikkala oyoqda sakrab, qo'llarni ikki yonga uzatish; 3 – 4 – oyoqda sakrab, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 5 – 6 – chap oyoqda sakrab qo'llarni oldinga uzatish; 7 – 8 – ikkala oyoqda sakrab, qo'llarni pastga tushirish.

Asosiy qism. Akrobatika. Tizzalarga navbatma-navbat tayanib yurish. Qo'llarni turli holatda tutib harakat qilish bo'yicha uy vazifasini tekshirish. «Baliqchi» mashqini bajarishni o'rgatish. Gimnastika to'shagi ustida qorin bilan yotgan holda qo'llarni keribroq yuqori ko'tarish, oyoqlarni ko'tarish. Qo'llarni har xil holatda tutib yarim shpagat hosil qilish.

Turgan joyda uzunlikka sakrashni takrorlash. 10 marta o'ng oyoqda, 10 marta chap oyoqda, 20 marta ikkala oyoqda turgan joyda sakrash. Yuratib har oyoqda 5 martadan sakrash. «Quruvchilar» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Juftlama qadam qo'yib yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

7-DARS

Dars vazifalari: 1. Ishora berilganda tez va aniq saflanish malakalarini mustahkamlash. 2. Raqsga tushish harakatlarini o'rgatish. 3. Muvozanat saqlash mashqlarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Belgilangan joyda bir kishilik ikki qatorga saflanish. «To'g'ri tik tur!», «Erkin tur!» buyruqlarining bajarilishini tekshirish. Vaqt chegaralangan sharoitda harakat qilishga moslashish. Birinchi ishora berilganda bir kishilik qatorga qayta saflanish – o'g'il bolalar oldinda. Ikkinchi ishorada esa, zalning boshqa tomonidan bir kishilik safga saflanish. Ishoralar orasidagi vaqtni asta-sekin qisqartirish. Ikkinchi marta qayta saflanishda qiz bolalar safning o'ng tomoniga o'tadilar. Xuddi shunday vaziyatda ikki kishilik qatordan bir kishilik qatorga saflanish. Guruhlar bo'yicha aylanalarga saflanish. Bayroqchalar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni (6-dars) bajarish. Ushbu majmuani yaxshi o'zlashtirgan o'quvchilarning har biri aylana markazida turadilar.

Asosiy qism. Raqs mashqlari: «Andijon polkasi»da qo'l va oyoq harakatlarini o'rgatish, musiqa jo'rligida o'zbek xalq raqsiga mos elementlarni o'rgatish.

Muvozanat saqlash. Avval poldagi chiziqli oralig'ida, keyin yakkacho'pda ko'z ochiq va ko'z yumuq holda bir oyoqni oldinga qo'yib, oyoq uchlarida turish, juftlama qadam qo'yish. Muvozanat saqlab oldinga yurish. «Chetan devor» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Qomatni to'g'ri tutib yurish. 4 qadam oyoq uchida yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: arg'amchida ikki oyoqlab sakrashni takrorlash.

8-DARS

Dars vazifalari: 1. Ishora berilganda tez va aniq saflanish malakalarini takomillashtirish. 2. Raqs tushish elementlarini o'rgatishni davom ettirish. 3. Sakrash va yugurish malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Turgan joyda o'ngga, chapga, orqaga burilish, yurish, yugurish. Ilonizi bo'lib yugurish. Bir kishilik qatorda keta turib uchta aylanaga qayta saflanish. «Kim avval payqaydi?» o'yinini o'tkazish. Bayroqchalar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni takrorlash. Ularning ba'zilarini yurish davomida bajarish. Ikki guruhga qayta saflanish.

Asosiy qism. Muvozanat saqlash. Yakkacho'pda ko'z ochiq va ko'z yumuq holda oyoq uchlarida turishni takrorlash. Muvozanat saqlab old-

inga yurish. Yakkacho'p uchiga borib, u yerdan polga solingan to'shak ustiga ohista sakrab tushish.

Raqs mashqlari: «Andijon polkasi»da oyoq va qo'l harakatlarini o'rgatish. O'zbek xalq raqsiga mos elementlarni o'rgatish. Oyoqlarni oldinga, yonga engashtirib yurish, yonga qadamlab sakrab yurishni o'rgatish.

Yakuniy qism. Turgan joyda uzunlikka sakrash. O'quvchilarning depsinib sakrash bilimlarini tekshirish. O'quvchilarning bilimini baholash. «Zovurdagi bo'ri» o'yinini o'tkazish. Yurish. 8 qadam odatdagicha, 8 qadam oyoq uchlarida. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

9-DARS

Dars vazifalari: 1. Tirmashib chiqish va oshib o'tish mashqlarini bajarishni takomillashtirish. 2. Akrobatikadan mashqni o'rgatishni davom ettirish. 3. Chaqqonlik va hushyorlik malakalarini oshirishga harakat qilish. Umumriyojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Qadam bosib o'ng va chapga burilish. Yurish bilan almashlab yugurish (20 m yurish, 50 m yugurish). Guruhlar bo'yicha to'rt kishilik qatorga qayta saflanish.

1-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida kerilgan, qo'llar pastga tushirilgan. 1 – qo'lni oldinga harakatlantirib chapak chalish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – qo'lni orqaga harakatlantirib chapak chalish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida kerilgan, qo'llar pastda. 1 – qo'llarni erkin harakatlantirib, gavdani o'ng tomonga burish; 2 – dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi, endi chap tomonga burilish.

3-mashq. D.h. – oyoqlarni kerib o'tirgan holat. 1 – oldinga engashib o'ng oyoq tovonlari yonida chapak chalish; 2 – dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini chap oyoq tovonlari yonida bajarish.

4-mashq. D.h. – orqa tomonga tayanib o'tirish. 1 – oyoqlarni yuqoriga ko'tarish; 2 – tizzalarni bukish; 3 – tizzalarni to'g'rilash; 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – qo'llar belda. 10 marta chap oyoqda, 10 marta o'ng oyoqda, 10 marta ikkala oyoqda sakrash.

Asosiy qism. Tirmashib chiqish va oshib o'tish. Gimnastika devorchasi bo'ylab yuqoriga, pastga hamda yonga tirmashish. Oyoq va qo'lni bukib turli mashqlarni bajarish. Mashq mavjud gimnastika devorchalarining hammasida baravar bajariladi.

Akrobatika. Tizzalarga navbatma-navbat tayanib yurish. Qo'llarni turli holatda tutib harakat qilish to'g'risidagi 4-darsni takrorlash.

Yakuniy qism. Bir kishilik qatorga saflanish. Osoyishta yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: qo'llarning holatini o'zgartirib muvozanatni saqlab yurishni takrorlash.

10-DARS

Dars vazifalari: 1. Bitta safdan ikkita safga saflanish mashqlarini o'rgatish. 2. Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash. 3. Muvozanat saqlash malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Saflanish. Sakrab o'ng va chap tomonga burilish. Oyoq uchlarida yurish. Asta-sekin tezlashish bilan yugurish. Odatdagi cha yurish. Bitta safdan ikkita safga guruhlar bo'yicha qayta saflanish. O'quvchilar bitta qatorli safda turganlarida o'qituvchi quyidagi buyruqni beradi: «Birinci guruh o'z o'rnida, ikkinchi guruh ikki qadam oldinga yur!» O'quvchilar buyruqlarni bir necha marta bajarganlaridan so'ng, shu buyruqni ishora bilan ijro etadilar. Masalan, ular bir qatorli safda turib bo'lganlaridan so'ng, o'qituvchi o'ng qo'lini ko'taradi, bu ikkita safga turing demakdir.

Ixtiyoriy besh daqiqa – umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'quvchilar o'zlari bilganlaricha bajaradilar. Eng yaxshi bajarganlarni rag'batlantiriladi.

Asosiy qism. Turgan joyda uzunlikka sakrashni takrorlash. Muvozanat saqlash. Gimnastika o'rindig'idan 15 – 20 sm yuqoriroqdan qadamlab o'tish. Topshiriqni poldagi chiziqda, keyin o'rindiqla bajarish. Mashqni uch o'quvchi baravar bajaradi.

Yakuniy qism. Qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib to'rt qadam, yondan pastga tushirib to'rt qadam yurish. Yo'nalishni o'zgartirib yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurishni o'rganish.

11-DARS

Dars vazifalari: 1. Kalta arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatish. 2. Raqs mashqlarini o'rgatish. 3. Tirmashish mashqlarini baho olish uchun bajarish.

Tayyorgarlik qismi. Bir kishilik ikki qatorga saflanish. Sakrab o'ngga va chapga burilish. Yurish. Tez yurish, yugurish. Guruhlar bo'yicha aylanaga qayta saflanish.

Kalta arg'amchilar bilan quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, arg'amchi qo'llarda. 1 – qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, arg'amchi bosh ortida. 1 – qo'llarni yondan qiyalatib yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – arg'amchining uchlari ikki qo'lda, chap oyoq arg'amchi o'rtasiga qo'yilgan. 1 – 2 – qo'llarni yuqoriga ko'tarib, chap oyoqni arg'amchiga tirab, oldinga uzatish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shu mashqning o'zini o'ng oyoqda bajarish.

4-mashq. D.h. – polda o'tirgan holda arg'amchi oldinda, pastlatib uzatilgan qo'llarda. 1 – o'ng oyoqni tizzadan bukish; 2 – o'ng oyoqni arg'amchi ustidan oshirib to'g'rilash; 3 – o'ng oyoqni yana tizzadan bukish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, arg'amchi uchlari ikki qo'lda. 1 – o'ngga burilib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chapga burilib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – arg'amchi yuqoriga ko'tarilgan qo'llarda. 1 – oldinga engashib, arg'amchini oyoq uclariga tekkizish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – qo'llar belda, arg'amchi oldinda – polga tashlab qo'yilgan. Sakragich ustidan oldinga va orqaga ikki oyoqlab sakrash. Turgan joyda yurish. Safga qayta saflanish. Gimnastika devorchasida tirmashish mashqlarini baho olish uchun bajarish.

Asosiy qism. Raqs mashqlarini bajarish. Ikki oyoq uchini galma-gal tashqariga burib sal sudrab qadam tashlab yurish. «Chetan devor» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Osoyishta yurish. Chap va o'ng tomonga yonlama yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: ikkala oyoqda 30 – 40 marta cho'qqayib o'tirib turish.

12-DARS

Dars vazifalari: 1. Akrobatika. Bir tizzada turib tayanishni takrorlash. 2. Raqs mashqlarini takrorlash. 3. Uzunlikka sakrash mashqlarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Bir kishilik safga saflanish. Guruhlar bo'yicha uch aylanalarga saflanish. «Kim avval payqaydi?» o'yinini o'tkazish. Guruhlar bo'yicha aylanalarga qayta saflanish. Kalta arg'amchilar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni takrorlash. O'g'il bolalar va qizlar alohida ikki guruhga qayta saflanish.

Asosiy qism. Akrobatika. Bir tizzada turib tayanish. «Baliqchi» mashqini takrorlash. Mashqlar bajarilishiga qarab darsda baho qo'yilishini o'quvchilarga aytish.

Turgan joydan uzunlikka sakrash. Chiziqdan 50 sm narida to'shak bo'lib, o'quvchilar deqsinib sakraganlaridan so'ng, o'sha yerga yumshoq tushishlari lozim. Mashqni o'quvchilardan ikki kishi baravariga bajaradi.

Yakuniy qism. Bir kishilik qatorga saflanish. Qo'llarni har xil holatda tutib yurish. «Ochko to'plash» o'yinini o'tkazish. Yakuniy qism. Uyga vazifa: 20 marta o'ng oyoqda, 20 marta chap oyoqda, 20 marta ikkala oyoqda sakrash.

13-DARS

Dars vazifalari: 1. Ichki va tashqi aylanalarni hosil qilishni o'rgatish. 2. Muvozanat saqlash hamda raqs mashqlarini takomillashtirish. 3. Akrobatika mashqlarini baholash.

Tayyorgarlik qismi. Qo'llar holatini o'zgartirib oyoq uchida, tovonda yurish. Yugurish bilan almashlab yurish. Guruhlar bo'yicha to'rtta safga saflanish. Quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – t.t.t. 1 – qo'llarni oldinga uzatish; 2 – qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoq uchlarida ko'tarilish; 3 – qo'llarni yon tomonlarga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. 1 – chapga egilib bosh ustida chapak chalish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ngga egilib, bosh ustida chapak chalish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan. 1 – cho'qqayib o'tirib, qo'llarni tizzaga qo'yish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – qo'llar oldinga uzatilgan. 1 – boshni quyi solib, oldinga engashib, qo'llarni orqaga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – o'ng oyoqni bir qadam oldinga qo'yish; 2 – o'ng oyoqni bukib ko'tarish; 3 – o'ng oyoqni to'g'rilab, oldinga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shu mashqning o'zini chap oyoqda bajarish. Turgan joyda har bir oyoqda 15 martadan sakrash.

Asosiy qism. Muvozanat saqlash. 15 – 20 sm balandlikdagi arg'amchidan hatlab o'tib, 60 sm balandlikdagi yakkacho'pga sakrab chiqish. Muvozanat saqlab yurish. Safdan ikki aylana (ichki va tashqi)ga saflanish, o'quvchilar aylanalarda qo'l ushlashib turadilar. O'qituvchi signal bergandan so'ng ichki aylanadagilar o'ng tomonga, tashqi aylanadagilar esa chap tomonga yonlama yuradilar.

Raqs mashqlari. Oyoq uchlarini tashqariga burgan holda 4 qadam tashlab yurish. «Chitti gul» raqsining elementlarini o'rgatish. Oyoqlar kafti yuzining tashqari yonlarida yurish. Akrobatika bo'yicha baho qo'yish.

Yakuniy qism. Yo'nalishni o'zgartirib yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: kalta arg'amchidan oshib sakrashni takrorlash.

14-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurib turib bajariladigan mashqlarni takomillashtirish. 2. Muvozanat saqlash akrobatika mashqlarini takrorlash.

Tayyorgarlik qismi. Qo'l holatlarini almashtirib yurish: belga qo'yib, pastga tushirib, ikki yonga uzatib, yelkalarga yetkazib va hokazo. Guruhlar bo'yicha uch kishilik qatorga saflanish. Bir kishilik qatorga saflanib yurish davomida quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – t.t.t. 4 qadam qo'llarni yuqoriga ko'tarib, 4 qadam qo'llarni yon tomondan aylantirib pastga tushirib yurish.

2-mashq. D.h. – oldinga uzatilgan qo'llar tirsakdan bukilib, kaftlar yerga qaratilgan. Tizzalarni yuqori ko'tarib kaftlarga tekkizib yurish.

3-mashq. D.h. – qo'llar orqada. 1 – gavdani o'ng va chap tomonga burib yurish; 2 – tizzalarni sal bukib, oldinda chapak chalib yurish.

4-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan. Oyoqlarni ko'tarib, tizzalar ostida chapak chalib yurish.

5-mashq. D.h. – qo'llar belda. O'ng va chap oyoqda navbatma-navbat sakrab yurish. O'g'il va qizlar alohida ikki guruhga qayta saflanish.

Asosiy qism. Muvozanat saqlash hamda akrobatika bo'yicha avvalgi darslarda o'rganilgan mashqlarni takrorlash va takomillashtirish. «Hushyor soqchi» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Yo'nalishni o'zgartirib yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

15-DARS

Dars vazifalari: 1. Qopchalar bilan mashq qilib, qo'llar kuchini oshirishga harakat qilish. 2. Gimnastika norvoniga tirmashib chiqish va oshib o'tishni takrorlash. 3. Muvozanat saqlash mashqlarini baho olish uchun bajarish.

Tayyorgarlik qismi. Yurish. To'rt qadam odatdagicha, to'rt qadam oyoq uchlarida sekin-asta tezlab yugurish. O'ng va chap tomonga yonlama yurish. Qo'llarni belga qo'yib tovonlarda yurish. Guruhlar bo'yicha uchta safga qayta saflanish.

Qomatni rostlashga doir quyidagi umumrivojlantiruvchi hamda qopchalar bilan bajariladigan maxsus mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – qo'llar belda, qopchalar boshga qo'yilgan. 1 – 2 – oyoq uchlarida turib, tirsaklarni orqaga tortib sal oldinga engashish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – qo'llar ikki yonga uzatilgan, qopcha o'ng qo'lda. 1 – 2 – o'ng oyoqni tizzadan bukib yuqoriga ko'tarib, qo'llarni pastga tush-

irgan holda qopchani tizza ostidan chap qo'lga olish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shu mashqning o'zini chap oyoqni ko'tarib bajarish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qopcha boshda. 1 – gavdani chapga burib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – gavdani o'ngga bukib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – tizzalab turib, qo'llar oldinda polga tayangan, qopcha boshda. 1 – chap oyoqni orqaga uzatib, yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – 4 – shu mashqning o'zini o'ng oyoq bilan bajarish.

5-mashq. D.h. – qo'llar oldinga uzatilgan, qopcha boshda. 1 – 2 – asta-sekin cho'qqayib o'tirish, qo'llarni belga qo'yish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – qo'llar belda, qopcha boshda. 1 – o'ng oyoqni bukib ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chap oyoqni bukib ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – qo'llar belda, qopcha polda. Qopcha ustidan dam u, dam bu tomonga ikkala oyoqda sakrash. Turgan joyda yurish.

Asosiy qism. Muvozanat saqlash. 40 – 50 sm balandlikdagi yakkacho'p ustida undan 15 – 20 sm yuqoriroqda tortilgan arqonchadan hatlab o'tib yurib borish.

Yakkacho'p ustiga yotganda, tizzalarni bukib, sal oldinga engashib, poldagi to'shak ustiga sakrab tushish. Bu mashq uchun o'quvchilarga baho qo'yish. Akrobatika. Avvalgi darslarda o'tilgan mashqlarni takrorlash.

«Kosmonavtlar» o'yinini o'rgatish.

Yakuniy qism. Bir kishilik qatorga qayta saflanish. Oldinda chapak chalib 4 qadam, yuqorida chapak chalib 4 qadam yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: «Qaldirg'och» mashqini bajarish.

16-DARS

Dars vazifalari: 1. Turgan joyda uzunlikka sakrash mashqlarini takomillashtirish. 2. O'yin yordamida hushyorlik hamda chaqqonlik malakalarini mustahkamlash.

Tayyorgarlik qismi. Bir-biriga qarab ikki safga saflanish. Qadamlab va turgan joyda burilish. Oyoq uchlarida, oyoq kafti yuzining ichki va tashqi tomonlarida hamda tovonlarda yurish. Yugurish, aylanalarga (ichki va tashqi) qayta saflanish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni guruhlariga bo'linib takrorlash (2-dars). Navbatdagi darsda bu mashqlarning bajarilishi uchun baho qo'yilishini o'quvchilarga eslatib qo'yish.

Asosiy qism. Ikki safga saflanish (o'g'il va qizlar alohida). «Kim uzoqqa sakraydi?». Eng uzoqqa sakraganlar rag'batlantiriladi. «Ikki ayoz» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Bir kishilik qatorda oldinda, yuqorida, orqada tizzalar ostida chapak chalib yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 1 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

17-DARS

Dars vazifalari: 1. Muvozanat saqlash mashqlarini takomillashtirish. 2. Raqs mashqlarini o'rganish. 3. Ikkinchi darsdagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni baho olish uchun bajarish.

Tayyorgarlik qismi. Turgan joyda o'ngga, chapga, orqaga burilish. Yurish odatdagicha, oyoq uchida, tovonda. Yugurish bilan almashlab yurish. Qatorlarda yo'nalishni o'zgartirib yurib mashqlar bajarish. Aylanalarga saflanish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni baho olish uchun bajarish (2-dars). 3 – 4 o'quvchi baravariga bajaradi.

Asosiy qism. Muvozanat saqlash. Bir uchi 50 – 60 sm ko'tarilib, qiya qo'yilgan o'rindiqli bo'ylab yuqoriga va pastga yurish. Mashqlarni o'quvchilar ketma-ket bajaradilar.

«Bo'ri zovurda» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Zal bo'ylab oyoq uchlarida yugurish. Ohista yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: kalta arg'amchida sakrashni takrorlash.

18-DARS

Dars vazifalari: 1. To'plar bilan bajariladigan mashqlarni takomillashtirish. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrashni takrorlash.

Tayyorgarlik qismi. Bir kishilik qatorda saflanish. Oyoq uchlarida yurish va yugurish. O'ng va chap tomonga katta qadamlar tashlab yonlarga yugurish.

Tovonlarda yurish. To'rt kishilik qatorda saflanish. To'plar bilan quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – to'p chap qo'lda. 1 – qo'llarni ikki yondan yuqoriga ko'tarish; 2 – oyoq uchlarida ko'tarilib, to'pga qaragan holda uni o'ng qo'lga olish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kengroq kerilgan, to'p yuqoriga ko'tarilgan ikkala qo'lda. 1 – oldinga engashib, to'pni yerga oyoqlar orasiga qo'yish; 2 – gavnani rostlab, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 3 – oldinga engashib to'pni olish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar ikki yonga uzatilgan, to'p chap qo'lda. 1 – chapga egilib qo'llarni orqaga uzatgan holda to'pni o'ng qo'lga olish; 2 – dastlabki holatga qaytish (koptok o'ng qo'lda); 3 – o'ngga egilib, qo'llarni orqaga uzatgan holda to'pni chap qo'lga olish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – qo'llar oldinga uzatilgan, to'p chap qo'lda. 1 – 2 – oldinga sal engashib, yarim cho'qqayib qo'llarni yondan pastga tushirib, to'pni tizzalar orasidan o'ng qo'lga olish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shu mashqning o'zini to'pni chap qo'lga o'tkazib bajarish.

5-mashq. D.h. – polda o'tirib, oyoq va qo'llarni oldinga uzatish, to'p o'ng qo'lda. 1 – o'ng oyoqni ko'tarib, uning ostidan to'pni chap qo'lga olish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – chap oyoqni ko'tarib, uning ostidan to'pni o'ng qo'lga olish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – to'p o'ng qo'lda. 1 – to'pni yuqoriga otib, ikki qo'llab ilib olish; 2 – to'pni polga urib, sakrab chiqqandan so'ng ilib olish; 3 – to'pni yuqoriga otib, 2 marta oldinda chapak chalgandan so'ng ilib olish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. – to'p polda, chap oyoq yonida. 10 marta turgan joyda sakrash, 10 marta to'p ustida u yoq, bu yoqqa sakrab o'tish.

Asosiy qism. Turgan joyda yurish. Ikki oyoqlab depsinib sakrash va to'shak ustiga tushish mashqlarini bajarishni takrorlash. «Kim ko'p ochko to'plash» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Bir tekis yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 3 – 4 daqiqa davomida sekin yugurish.

19-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlarini bajarish. 2. Kichik to'pni nishonga uloqtirish. 3. O'yinda tezkorlikni tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. Bir qatorga saflanish. «Tarqaling!» buyrug'i bo'yicha bolalar butun maydon bo'ylab tarqaladilar.

«Bir qatorga!», «Ikki qatorga!» buyrug'i bo'yicha saflanish. Ilonizi bo'ylab, oyoq uchlarida, tovonda, oyoqlarning ich tomonida, tashqi tomonida yurish. Sekin yugurish. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish, orqa bilan old tomonga sekin yugurish, yurish. Quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – t.t.t. 1 – 4 – qo'llarni oldinga aylantirish. Xuddi shunday orqaga aylantirish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar belda. 1 – gavdani o'ngga burib, chap qo'lni yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish. Shu mashqning o'zini boshqa tomonga bajarish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar kengroq kerilgan, qo'llar yon tomonda. 1 – o'ng tomonga engashish; 2 – dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini chap tomonga bajarish.

4-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar yon tomonda. 1 – o'ng oyoqni oldinga ko'tarib, oyoq tagida chapak chalish. Shuning o'zini chap oyoqda bajarish (har bir oyoqda 5 – 6 martadan takrorlash); 2 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – cho'qqayib o'tirib qo'llarni oldinga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – t.t.t. 1 – sakrab oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, bosh ustida chapak chalish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. Qatorga ikkitadan saflanish. Kross tayyorgarligi 20, 50 m ga yugurib, goh 50 m ga yurish.

Kichik to'pni nishonga uloqtirishni takrorlash. O'qituvchining ruxsatanidan so'ng, bolalar qumli xaltachani nishonga o'ng qo'li bilan uloqtiradi. Xaltachani uloqtirgan bola navbatdagi bolaga yo'l berib chetlashadi. Hamma bolalar o'ng qo'llari bilan xaltachani (to'pni) uloqtirib bo'lganlaridan so'ng nishon oldiga borib yerda yotgan xaltachalarni oladilar. So'ngra boshqalari uloqtiradi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi bajarilayotganda o'qituvchi bir oyoqda kuchli deysinishga va ohista tushishga e'tibor beradi. Birinchi bola sakrash chuqurchasidan chiqmasdan, ikkinchisi sakramay turadi. O'qituvchi eng yaxshi va eng uzoqqa sakragan bolani aytib o'tadi.

Yakuniy qism. 8 qadam odatdagicha va oyoq uchlarida yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

20-DARS

Dars vazifalari: 1. Chorak yakuni haqida suhbat o'tkazish. 2. Ta'til kunlariga uyga vazifa berish. 3. O'quvchilar xohishiga ko'ra o'yinlar o'tkazish.

Asosiy qism. O'quvchilar bilan uchinchi chorak yakunlari haqida suhbat o'tkazish. Ular olgan baholarni e'lon qilish. A'lochi o'quvchilarni rag'batlantirish. Yana kimlar a'lo, yaxshi baholar olishlari mumkinligini eslatib o'tish.

Ta'til kunlari davomida o'quvchilar ko'proq sayrda bo'lishi, ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanishi, uy ishlariga yordam berishi hamda kun tartibiga rioya qilishi lozim.

O'quvchilar xohishiga ko'ra o'yin o'tkazish. Oyoq uchlarida yugurish, har qadamda chapak chalib yurish.

IV chorak

1-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda yumshoq tushishga o'rgatish. 2. To'pni otish va ilib olishni takomillashtirish. 3. Muvozanat saqlash mashqlarini bajarish, o'yinda chaqqonlik va tezkorlikni tarbiyalash.

Tayyorgarlik qismi. Turgan joyda o'ngga, chapga, orqaga burilish. Odatdagicha yurish, ilonizi bo'lib yugurish. Yurish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism. Joyda turib sakrash uchun 5 ta chambarak bir-biriga ketma-ket taqab qo'yiladi yoki xuddi shu shaklda aylanalar chizish mumkin. Ulardan keyin uzunligi 3 – 4 m bo'lgan arqon (muvozanatni saqlash uchun), arqon boshida 3 ta to'ldirma to'p yoki basketbol to'pi, arqondan 4 metr narida 3 – 4 ta katta to'p qo'yiladi, undan narida sakrash uchun xandaq. Mashq uzluksiz usulda bajariladi.

O'qituvchining buyrug'i bo'yicha birinchi bola joyidan turib uzunlikka sakrash mashqini bajaradi. 5 ta chambarakni sakrab o'tgandan keyin, to'ldirma to'pni boshiga qo'yib, arqon bo'ylab yurishi kerak, so'ng bitta to'pni olib, 10 marta yuqoriga otib, yerga tushirmasdan ushlab olishi kerak, keyin yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini bajaradi. Shundan so'ng irg'itish chizig'iga kelib bittadan kichik to'pni olib vertikal nisonga uloqtirish mashqini bajaradi. Birinchi bola arqon bo'ylab yurishga o'tganda, navbatdagi bola joyidan turib, uzunlikka sakrash mashqini boshlaydi. «To'pni boshdan oshirish» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Qatorga turib, qo'llarni turli holatga qo'yib yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: bir me'yorda asta-sekin 500 – 600 m masofani yugurib o'tish.

2-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash malakalarini takomillashtirish. 2. Yugurish hamda sakrashda chaqqonlik va tashabbuskorlik xislatlarini oshirishga harakat qilish.

Tayyorgarlik qismi. Guruhlar bo'yicha uch aylanaga saflanish. Aylanalar bo'ylab oyoq uchlarida yurish va yugurish. Qomatni rostlashga doir umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – 2 – oyoq uchlarida ko'tarilib, qo'llarni orqaga qo'yib, oldinga engashish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar ikki yonga uzatilgan. 1 – chapga egilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ngga egilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – qo'llar belda. 1 – o'ng oyoqni bukib ko'tarish; 2 – o'ng oyoqni to'g'rilab oldinga uzatish; 3 – o'ng oyoqni bukib, uchini pastga tushirish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shu mashqning o'zini chap oyoqni ko'tarib bajarish.

4-mashq. D.h. – cho'qqayib o'tirish va qo'llarni belga qo'yish. 1 – gavgani rostlab, qo'llarni ikki yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – gavgani rostlab qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

5-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar bosh ortida. 1 – oldinga engashib, qo'llarni oyoq uchlariga tekkizish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – t.t.t. 1 – 2 – o'ng qo'lni yon tomondagi tekislik bo'ylab aylantirish; 3 – 4 – chap qo'lni yon tomondagi tekislik bo'ylab aylantirish.

7-mashq. D.h. – qo'llar belda. 15 marta chap oyoqda, 15 marta o'ng oyoqda, 20 marta ikkala oyoqda turgan joyda sakrash.

Bir kishilik qatorda qo'llarning holatini o'zgartirib yurish.

Asosiy qism. Yugurib kelib uzunlikka sakrash, bir oyoqda depsinib sakrab ikki oyoqda yerga yumshoq tushishni o'rgatish uchun quyidagi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – t.t.t. Chap oyoqda turib, o'ng oyoq uchini bir qadam orqaga qo'yish. O'ng oyoqni siltab, old tomonga sakrab ikki oyoqda yerga sal cho'qqayib turish, muvozanat saqlash. Shu mashqni chap oyoqning uchini orqaga qo'ygan holatdan chap oyoqni siltab bajarish.

2-mashq. D.h. – t.t.t. Chap oyoqdan boshlab oldinga 3 qadam yurish, to'rtinchi qadam o'rniga oldinga sakrab, oyoqlarni juftlab yerga yumshoq tushish. Oralig'i 40 – 50 sm bo'lgan do'ngdan-do'ngga sakrab yurish. Oyoqlar tagining tashqari yonlarida yurish.

«Zovurdagi bo'ri» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. 4 qadam oyoq uchlarida qo'llarni ikki yonga uzatib, 4 qadam tovonda qo'llarni belga qo'yib yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin-asta yugurish.

3-DARS

Dars vazifalari: 1. To'plar yordamida bajariladigan yangi mashqlarni o'rgatish. 2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash malakalarini takomillashtirish. 3. «Boyqush» o'yini yordamida sezgirlik, chaqqonlik malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Bir kishilik qatorga saflanish. Tizzalarni baland ko'tarib yurish va yugurish. Oyoq uchlarida yugurish. Guruhlar bo'yicha oralari ko'proq ochiq 4 safga qayta saflanish. To'plar bilan quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – safda bir-biridan bir qadam oraliqda turiladi, to'p old tomonga tushirilgan qo'llarda. 1 – to'pni yuqoriga ko'tarish; 2 – to'pni bosh ortiga tushirish; 3 – to'pni yuqoriga ko'tarish; 4 – to'pni pastga tushirib, chap tomondagi safga uzatish. Chap qanotdagi o'quvchi mashqni ikki marta bajarib, to'pni o'ng tomonga qaytaradi.

2-mashq. D.h. – qatorda bir qo'l oraliqda turib, oyoqlar kerilgan, to'p oldinga uzatilgan qo'llarda. 1 – chapga burilib, to'pni orqada turgan sherigiga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

To'p oxirgi o'quvchiga yetib borganda, sakrab orqaga aylanish uchun buyruq beriladi. Endi to'p o'ng tomondan uzatiladi.

3-mashq. D.h. – ikkinchi mashqdagidek. 1 – to'pni boshdan oshirib orqaga uzatish. 2 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – ikkinchi mashqdagidek. 1 – to'pni oyoqlar orasidan uzatib o'tkazish. 2 – dastlabki holatga qaytish.

Asosiy qism. Oyoqlarni to'g'rilab ko'tarib, to'pni oyoqlar ostidan saf bo'ylab dumalatib yuborish.

Bir kishilik qatorga qayta saflanish. Avvalgi darsdagi (2-dars) mashqlarni, yugurib kelib uzunlikka sakrashni takrorlash.

«Boyqush» o'yinini o'tkazish. Taqlid qilish: «Laylak parvozi».

Yakuniy qism. Harakatda mashq bajarib hamda yo'nalishni o'zgartirib yurish. Oyoq uchlarida va tovonlarda yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: stulga tayanib yotgan holda qo'lni bukib yozishni o'rganish.

4-DARS

Dars vazifalari: 1. Qopchalar bilan bajariladigan mashqlar yordamida qo'llar kuchini oshirishga harakat qilish. 2. Bir oyoq bilan deysinib balandlikka sakrashni o'rgatish. 3. «Taqiqlangan harakat» o'yini yordamida sezgirlik, diqqat malakalarini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Yarim cho'qqaygan holda qo'llarni tizzalarga qo'yib, tayanib, so'ngra qo'llarni oldinga uzatgan holda oyoq uchlarida yurish. Yugurish bilan almashlab yurish. O'qituvchining sanog'iga ko'ra ikkita safga qayta saflanish. Qomat rasolikka doir umumrivojlantiruvchi hamda qopchalar bilan maxsus mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – qo'llar oldinga uzatilgan, qopcha bosh ustida. 1 – 2 – oyoq uchlarida ko'tarilib, qo'llarni ikki yonga uzatish; 3 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan. Qo'llar belda, qopcha boshda. 1 – chapga burilib, qo'llarni yonga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ngga burilib, qo'llarni yonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar bosh ortida, qopcha yerda. 1 – oldinga engashib, qopchani olish; 2 – qadni rostlab, qopchani yuqoriga ko'tarish; 3 – oldinga engashib, qopchani yerga qo'yish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – qo'llar yonga uzatilgan, qopcha o'ng qo'lda; 1 – o'ng oyoqni bukib ko'tarish; 2 – tizza ostidan qopchani chap qo'lga olish; 3 – o'ng oyoqni to'g'rilab oldinga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish; 5 – 8 – shu mashqning o'zini chap oyoqni bukib ko'tarib bajarish.

5-mashq. D.h. – qo'llar oldinga uzatilgan, qopcha chap qo'lda. 1 – qo'llarni pastdan orqaga o'tkazib, qopchani o'ng qo'lga olish; 2 – yarim cho'qqayib, qo'llarni oldindan yuqoriga ko'tarish; 3 – qo'llarni oldinga uzatib cho'qqayish, qopchani chap qo'lga olish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – qo'llar belda, qopcha yerda – chap tomonda. O'ng va chapga qopcha ustidan ikki oyoqlab sakrash. Turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yurish.

Asosiy qism. Yugurib kelib balandlikka sakrash. Bir oyoqda depsinib, yuqoriga va to'g'riga sakrab ikkala oyoq bilan yerga yumshoq tushish. Quyidagi mashqlarni bajarish.

1-mashq. Uch qadamdan yugurib kelib 30 sm balandlikdagi arg'amchi ustidan sakrab o'tish.

2-mashq. Balandlikni 40 sm ga yetkazib, yerga yumshoq tushadigan joyni belgilab qo'yib, yugurib kelish masofasini borgan sari uzaytirib sakrash.

Sakrashni ikki o'quvchi bir vaqtda bajaradi. O'quvchilar bir-birlariga qarab ikkita safda turadilar.

«Taqiqlangan harakat» o'yinini o'tkazish. Yo'nalishni o'zgartirib yurish.

Yakuniy qism. Kalta arg'amchida sakrashni takrorlash. Balandlikka sakrashni takrorlash. Balandlikka sakrash mashqlarini bajarish.

5-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni takrorlash. 2. Saflanish mashqlarini bajarishni takomillashtirish. 3. To'p otish mashqlari yordamida nishonga olish malakalarini oshirishga harakat qilish.

Tayyorgarlik qismi. Yugurish bilan almashlab yurish. Kengligi 30 – 35 sm yo'lakchadan yugurish. Tovonlarda yugurish. Ilonizi bo'lib yugurish.

Guruhlar bo'yicha 3 kishilik qatorga saflanish. Gimnastika tayoqchalari bilan quyidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

1-mashq. D.h. – tayoqcha oldinda. Ikki uchi ikki qo'lda. 1 – oyoq uchlarida ko'tarilib, tayoqchani yuqoriga ko'tarish; 2 – dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, tayoqcha tirsakdan bukilgan qo'llar ko'krak oldida. 1 – chapga burilib, tayoqchani oldinga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ngga burilib, tayoqchani oldinga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, tayoqcha yuqoriga ko'tarilgan. 1 – chapga egilish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – o'ngga egilish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. D.h. – yerga tashlangan tayoqcha ustiga oyoqlar tagining o'rtasini qo'yish, qo'llar belda. Goh tovonlarni, goh oyoq uchlarini yerga tekkizish.

5-mashq. D.h. – oyoqlar kerilgan, tayoqcha bosh ortida. 1 – oldinga engashib, tayoqchani oldinga uzatish; 2 – dastlabki holatga qaytish; 3 – oldinga engashib tayoqchani oyoq uchlariga tekkizish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

6-mashq. D.h. – tayoqchani bir uchi bir qadam oldinda yerga qo'yilgan, ikkinchi uchidan ikki qo'llab ushlangan. Tayoqchani qo'yib yuborib, ikki marta chapak chalib, yana ushlab olish.

7-mashq. D.h. – qo'llar belda, tayoqcha o'ng tomonda, yerda. 10 marta chap oyoqda, 10 marta o'ng oyoqda, 10 marta ikkala oyoqda tayoqcha ustidan o'ng va chap tomonlarga sakrab o'tish. Kross tayyorgarligi: masofada goh yugurib, goh yurish. Yugurib kelib uzunlikka sakrashni takrorlash.

Asosiy qism. Turgan joydan to'pni tik qo'yilgan nishonga otish. To'p otish harakatlariga quyidagicha taqlid qilish: o'ng oyoqqa gavda og'irligini solib chap oyoq uchini oldinga qo'yib, o'ng qo'lni oldinga uzatish.

Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazib o'ng oyoq uchida ko'tarilish. o'ng qo'lni yuqoridan orqaga tortib orqaga sal egilish, o'ng qo'lni tez old tomonga o'tkazib, gavgani sal oldinga engashtirgan holda odatdagiday harakat qilish.

Guruhlar bo'yicha to'rt safga saflanish. Bir arg'amchi yerdan 2 m, ikkinchisi 3 m balandlikda tortilgan. Otish chizig'i arg'amchilardan 4 m narida. Buyruq bo'yicha butun guruh bir vaqtda to'pni arg'amchilar orasidan o'tkazib otishga harakat qiladi. Keyin otganlar to'plarni terib oladilar, boshqa guruh esa otish chizig'iga keladilar.

«Kosmonavtlar» hamda «Kartoshka ekish» o'yinlarini o'tkazish.

Yakuniy qism. Qomatni rostlab yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

6-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlarini baho olish uchun bajarish. 2. Kichik to'pni nishonga otishni takrorlash. 3. Tez yugurish hamda ziyraklik malakalarini o'yin yordamida mustahkamlash.

Tayyorgarlik qismi. Bir kishilik qatorga saflanish. Chapak chalib yurish. Oyoq uchlarida yugurish, o'ng va chap tomonga yonlamasiga yurish. Aylanaga qayta saflanish. Gimnastika tayoqchalari bilan umum-rivojlantiruvchi mashqlarni takrorlash.

Asosiy qism. Yugurib kelib uzunlikka sakrash. Bir oyoqda deysinib sakrab, ikki oyoqda yumshoq tushish, ijrosi uchun baho qo'yish hamda uni o'quvchilarga eshittirish.

Balandlikka sakrash, 4-dars mashqlarini takrorlash, 5 qadamdan yugurib kelib sakrash.

Kichik to'pni tik qo'yilgan nishonga otishni takrorlash.

«Bayroqchangni top» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Yurish: 8 qadam odatdagicha – qo'llar belda, 8 qadam oyoq uchlarida – qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, 8 qadam tovonlarda – qo'llar yelkada. Darsni yakunlash. Uyg'a vazifa: 2 – 3 daqiqa davomida sekin yugurish.

7-DARS

Dars vazifalari: 1. Masofa bo'ylab yugurishni takrorlash. 2. Turgan joydan uzunlikka sakrashni takrorlash.

3. Koptokni nishonga uloqtirishni takrorlash. 4. To'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrashni o'rgatish.

Tayyorgarlik qismi. Razminka qilish – bayroqchalar bilan umum-rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism. Masofa bo'ylab yugurishni takrorlash. O'quvchilarga (gapirib berish va ko'rsatish) qanday qilib to'g'ri yugurish to'g'risida eslatib qo'yish. Asosiy xatolar: oyoqni yarim bukkan holda yugurish, deysinish vaqtida oyoqning to'liq to'g'rilanmasligi, boshqa oyoqning tizzasini oldinga chiqarish, sekin yugurish va h.k. Maxsus yugurish mashqlari: yugurishni (o'rtadan yuqori me'yorida) yurish bilan almashlash, sport zali yoki maydoncha bir tomonining uzunasiga yugurish, boshqa uchta tomoni bo'ylab yurish. To'ldirma to'plar ustidan oyoqdan oyoqqa sakrash.

Turgan joydan uzunlikka sakrash.

«Moki» o'yini. Sinf ikki jamoaga bo'linadi. Jamoa o'yinchilari may-

donchaniy yon qirralarida bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Jamoalar o'rtasidan o'rta chiziqli o'tkaziladi. O'qituvchining signali bo'yicha jamoa o'yinchilari turgan joydan o'rta chiziqli tomon sakraydilar (ikki oyoqda deysinib). Birinchi raqamli o'yinchi sakragandan keyin uning tushgan yoki qo'ngan joyi belgilanadi. O'yinchi o'z jamoasiga qaytib keladi, uning qo'ngan joyidan keyingi o'yinchi o'rtadagi chiziqli tomon sakraydi. Agarda oxirgi o'yinchi o'rta chiziqli o'tgan bo'lsa, o'sha jamoa g'alaba qozongan bo'ladi.

Koptokni nishonga ulotirishni takrorlash.

«Doiradagi o'yinchi» o'yini. O'quvchilar uchmadan bo'linadilar. Bitta o'yinchi diametri 1,5 m li doira ichida turadi, qolgan ikkitasi qarama-qarshi tomonda doiradan 6 – 7 metr masofada turadilar va doiraning o'rtasida turgan o'yinchiga koptokni tekkizishga harakat qiladilar. Kimda-kim koptokni o'yinchiga tekkizsa, ular o'zaro joy almashadilar.

To'g'ridan yugurib kelib balandlikdan sakrashga o'rgatish (bir oyoqda deysinib, parvoz yo'nalishi yuqoriga va oldinga, ikki oyoqqa yumshoq qo'nish, lekin muvozanatni yo'qotmaslikka harakat qilish kerak). Sakrash ilonizi, uzluksiz, ketma-ket bajariladi. Yordamchi mashq: a) uch qadamdan yugurib kelib (bo'r bilan chizilgan doiradan doiraga) 30 sm balandlikda tortilgan rezina ustidan sakrash; b) shuning o'zi 40 sm balandlikdan; d) tortilgan rezinaning balandligi o'shaning o'zi, undan 1 m masofada qo'nish uchun joy mo'ljallanishi kerak.

Yakuniy qism. «Quvnoq sakrovchilar» o'yinini o'tkazish (1 chorakdagi 10-dars).

8-DARS

Dars vazifalari: 1. Koptokni nishonga ulotirishni takrorlash. 2. Baland turnikda osilib turgan holda (o'g'il bolalar), past turnikda osilib yotgan holda (qiz bolalar) tortilishni sinab ko'rish. 3. Yuqori startdan va masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish. 4. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

Tayyorgarlik qismi. Razminka qilish. 2 daqiqagacha sekin yugurish. Kichik koptok bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism. Koptokni nishonga ulotirishni takrorlash. «Kim nishonga aniq otadi?», «Doiradagi o'yinchi» o'yinlarini o'tkazish.

Baland turnikda osilib turgan holda (o'g'il bolalar), past turnikda osilib yotgan holda (qiz bolalar) tortilishni sinab ko'rish.

Masofa bo'ylab va yuqori startdan yugurish texnikasini takomillashtirish.

«Joy almashtirish» o'yini. Ikki jamoa o'yinchilari chizil-

gan maydonchada yuzma-yuz qarab safda turadilar. Maydonchani o'lchami 10 – 15 m gacha bo'lishi mumkin, bu sport maydonchasi yoki zalning katta-kichikligiga bog'liq. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha raqib jamoalar o'yinchilari joylarini almashadilar. Qaysi jamoa o'yinchilari maydonchani qarama-qarshi tomoniga birinchi bo'lib yetib borib saflanib tursa o'sha jamoa g'olib hisoblanadi. Yuqori startdan faqat «Startga!» «Diqqat!» «Marsh!» buyrug'idan keyin yuguriladi.

«Uchinchisi ortiqcha» o'yini. Jamoa o'yinchilari juft-juft bo'lib maydoncha ichida turadilar. Har bir juftlikning orasidagi masofa 2 – 3 m. Onaboshi va o'yinchilardan biri (qochib ketuvchi) chiziqli orqasida turadilar. Onaboshi qochib ketuvchi o'yinchini ushlab olishga harakat qiladi, qochib ketuvchi xohlagan juftlikning oldiga turishi mumkin, juftlikning ikkinchi o'yinchisi «uchinchisi ortiqcha» bo'lib qoladi va onaboshidan qochib ketadi. Agarda onaboshi qochib ketuvchini ushlab olsa, ular o'rinlarini almashadilar. Qochib ketuvchi o'zining juftligidan joy egalashi mumkin, faqatgina u to'liq yugurib o'tgan bo'lsa. Doira chizig'ini kesib o'tishga ruxsat berilmaydi. Onaboshi qochayotgan o'yinchini faqat yugurish vaqtida ushlashi mumkin.

«Sakrovchilar va yuguruvchilar» o'yini. O'yin qatnashchilari ikkita jamoaga bo'linadi va sport zali yoki maydonchasining yon tomonidagi chiziqli uzunasiga o'rtaga qarab turadilar. Qur'a tashlash bo'yicha jamoa o'yinchilari sakrovchilar va yuguruvchilarga ajratib olinadi. Maydonchani old chizig'i chegarasidan 1 m masofada start chizig'i chiziladi (yuguruvchilar uchun), oldinda esa 3 metr masofadan keyin ikkinchi start chizig'i chiziladi (sakrovchilar uchun). Bu chiziqning oldidan (undan 10 – 12 m masofada) 1,5 m kenglikdagi yo'lakcha chiziladi, bu yo'lakchani o'rtasidan 30 – 40 sm balandlikda rezina tortiladi. O'qituvchining «Startga turing!» buyrug'i bo'yicha sakrovchilar jamoasidan to'rt kishi ikkinchi chiziqli kelib turadilar. Ulardan keyin ensama-ensa yuguruvchilar jamoasidan to'rt kishi devorga yaqin bo'lgan chiziqli turadilar. «Diqqat!» buyrug'iga binoan sakrovchilar va yuguruvchilar yuqori start holatida turadilar, «Marsh!» yoki «Yuguring!» buyrug'idan keyin hamma oldinga qarab yuguradi. Sakrovchilarning vazifasi yo'lakchalarga tezda yetib olish va uning ustidan sakrab o'tish hisoblanadi. Yuguruvchilarning (quvlaydiganlar) vazifasi sakrovchilarga sakrashlaridan oldin qo'llarini tekkizishdir (yuguruvchilar sakramaydilar). Agar sakrovchiga sakrashga qadar qo'lini tekkiza olmasa, uning jamoasi 1 ochko oladi. Yuguruvchi sakrovchiga sakrash oldidan qo'lini tekkiza olsa, unga ham 1 ochko beriladi. Birinchi to'rtlikdan keyin ikkinchi to'rtlik sakrovchilar va yugu-

ruvchilar o'yinga kirishadilar, ya'ni o'yin hamma o'yinda qatnashmaguncha davom etadi. Shundan so'ng jamoalar vazifalari va start chizig'idagi joylarini almashadilar. Qaysi jamoa ko'p ochko to'plasa o'sha jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi bo'yicha yuguruvchilar xohlagan o'yinchisini yoki birinchi o'yinchilarni ushlashi mumkin. Sakrovchi yo'lakchani sakrab o'tolmasa, tutilgan hisoblanadi.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: arg'amchida 40 – 50 marta sakrash.

9-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurish texnikasini takomillashtirish. 2. Koptokni nishonga uloqtirish texnikasini takomillashtirish. 3. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Razminka qilish. Yugurish texnikasini takomillashtirish. Yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish – «Quvlashmachoq» o'yini. Kichik koptoklar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism. Koptokni nishonga uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

«To'pga tekkiz» o'yini. O'yin uchun 2 – 4 ta voleybol yoki basketbol to'pi va o'ynovchilarning umumiy soniga qarab yarmisida tennis koptogi bo'lishi shart. Agarda tennis koptogi barcha sinf o'quvchilariga yetarli bo'lsa, unda barcha o'quvchilarga tarqatib chiqiladi. O'ynovchilar ikkita jamoaga bo'linadilar va maydonning qarama-qarshi tomonlarida saflanib turadilar, ular orasidagi masofa 18 – 20 m ga teng bo'ladi. O'yinchilarning oyoq uchlari oldidan chiziq chiziladi, maydonchanning o'rtasidagi chiziqqa voleybol to'pi qo'yiladi. Qur'a tashlash bilan jamoalardan birining o'yinchilariga tennis koptogi beriladi. O'qituvchining signali bo'yicha ular tennis koptogini voleybol koptogiga qarab otadilar. Ya'ni voleybol to'pini qarama-qarshi jamoa tomoniga surishga harakat qiladilar. Boshqa jamoa o'yinchilari tennis koptogini olib, signal bo'yicha voleybol to'piga qarab otadilar, ular ham koptokni qarama-qarshi tomonga surishga harakat qiladilar. Shunday qilib jamoalar navbat bilan koptok otadilar. Har bir koptokni raqib jamoaning chizig'i tomon surilsa jamoaga bir ochko beriladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. Tezkorlik, kuchni rivojlantirishga yordam berish.

«Qarmoqcha» o'yini. O'ynovchi o'quvchilar doira hosil qilib turadilar. O'yin qatnashchilari orasidagi masofa 1 – 2 qadamga teng. Bolalar

doira o'rtasiga qarab turadilar. Qarmoq o'rnida arg'amchining uchiga qumli xaltacha boylangan bo'ladi. O'qituvchi yoki maxsus belgilangan o'quvchi doira o'rtasiga chiqib arg'amchini doira bo'ylab aylantiradi. Bolalar arqonchaga ilinib qolmasliklari uchun yuqoriga sakraydilar. Agarda xaltacha birorta o'yinchiga tegsa, o'yin bir necha daqiqaga to'xtatiladi, keyin arg'amchi boshqa tomonga aylantiriladi. O'yin davomida ko'proq qarmoqqa ilingan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.

«Yo'lakchalar bo'ylab sakrash» o'yini. 2 – 3 m kenglikdagi yo'lakcha chiziqlar bilan belgilanadi. Yo'lak-chaning eniga 70 sm li keng va 50 sm li tor yo'lakchalarni almashlab chizib chiqiladi. 6 – 8 ta xuddi shunday yo'lak-chalardan belgilanib chiqiladi. Bolalar tor yo'lakchalar bo'ylab sakraydilar, kengidan sakrashda depsinadilar. Sinf uchta jamoaga bo'linib, bir qatorli safda turadilar. O'qituvchining signali bo'yicha har bir jamoaning birinchi raqamli o'yinchilari yo'lakchaning boshidan ikki oyoqda depsinib tor yo'lakchaning ustidan sakrashni boshlaydilar.

Xuddi shunday ketma-ketlikda ikkinchi raqamli bolalar sakraydilar va h.k. Agarda o'yinchi tor yo'lakchani bossa, u sakrashni davom ettiradi, biroq jamoaga sov-rinli ochkoni olib berolmaydi. Sakrashni tez bajarish hisobga olinmaydi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

Yakuniy qism. Uyga vazifa: o'ng oyoqda 20 marta, chap oyoqda 20 marta sakrash.

10-DARS

Dars vazifalari: 1. Koptokni nishonga uloqtirish. «To'pga aniq tekiz» o'yini. 2. Yuqori startda turish va tezlanish bilan yugurish texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Razminka. 3 daqiqa davomida sekin-asta yugurish. Harakatda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism. To'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrashni bajarishni bilishni tekshirish. Jismoniy sifatni rivojlantirishga yordam berish.

«Ketidan quvib borish» o'yini. O'quvchilar maydonchada bir-biridan 4 – 6 m masofada ikkita yoyilgan safda turishadi. Juftliklarni shunday tanlash (oldinda va orqada turuvchilar) kerakki, ularning yugurish tezligi taxminan bir xil bo'lsin. Birinchi safda turganlardan taxminan 15 – 20 m masofada, keyin har 2 m (safda turgan o'yin qatnashchilari soniga qarab) masofada to'ldirma to'p yoki bayroqchalar qo'yiladi. Har bir to'ldirma to'pdan 2 m masofada lattadan yasalgan (tekis) koptok qo'yiladi.

«Startga!» va «Diqqat!» buyrug'i bo'yicha ikkala jamoa o'yinchilari yuqori start holatida turadilar, «Marsh!» buyrug'i bo'yicha to'ldirma to'p tomon yuguradilar. Ularga yugurib borgandan keyin, birinchi raqamli o'yinchilar to'ldirma to'pning o'ng tomonidan chapga aylanib o'tadilar va o'zlarining start chizig'iga yuguradilar. Ikkinchi raqamli o'yinchilar to'ldirma to'pdan o'tib kichik koptokni oladilar, orqaga burilib, yugurib ketayotgan birinchi raqamli o'yinchilar orqasidan yugurib borib, o'zining raqibiga koptokni tekkizishga harakat qiladilar. Birinchi raqamli o'yinchilar oldingi joylariga qaytib kelib, ikkinchi raqamli o'yinchilar turgan chiziq orqasida turadilar. Koptok kimga tekkan bo'lsa, ular qo'llarini ko'taradilar. O'qituvchi koptok tekkan o'yinchilarni sanab chiqqunga qadar, koptokni uloqtirgan jamoa o'yinchilari koptokni olib dastlab turgan joylariga qaytib keladilar. So'ngra safda turganlar joylari bilan almashadilar. O'yinchilar bir necha marta yugurib o'tganlaridan keyin, har bir jamoadagi koptok tekkan o'yinchilarning umumiy soni hisobga olinadi (shunga bir marta to'p tegmagan o'yinchilar ham kiradi) va qaysi jamoa g'olib bo'lganligi aytiladi. O'qituvchi shuni hisobga olishi kerakki, har bir o'yinchi o'zining to'ldirma to'pini va bayroqchasini aylanib o'tib, to'g'riga, qiyshaymasdan yugurib ketishi kerak. Bu qoidani buzgan o'yinchi jamoasiga bitta jarima ochkosi beriladi.

To'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrashni bajarishni bilishni tekshirish. Besh qadamdan yugurib kelib rezina ustidan sinov sakrashni bajarish. Sinov uchun sakrash.

Jismoniy sifatni rivojlantirishga yordam berish.

«Sanadingmi – bajar» o'yin-estafetasi. Start chizig'ining orqasida 3 – 4 jamoa bittadan qatorda saf tortib turadilar. Sport zalining ikkinchi tomonida (yoki maydonchaning) jamoalar soniga qarab jihozlar tayyorlab qo'yilgan (arg'amchi, gimnastika o'rindig'i, to'plar, to'shaklar va boshq.). Har bir jamoadan 9 – 12 m masofada yashikda tennis koptoklari va u bilan birga misol hamda topshiriqlar kartochkasi qo'yilgan. Har bir kartochkada o'zining misoli va topshiriqlari bor. O'qituvchining signali bo'yicha birinchi raqamli o'yinchilar o'zlarining yashiklariga yugurib borib, kartochkalarini oladilar. Vazifani ko'rib, misolni yechadilar, shundan so'ng mashq-topshiriqni necha marta bajarishni biladilar. Topshiriqni bajargan o'qituvchi o'z jamoasiga qaytib kelib, estafetani keyingi o'yin qatnashchisiga beradi.

Estafetali yugurish qoidalarining barchasi bajarilishi shart. Qoidani buzgan o'yinchiga bitta jarima ochko beriladi. Eng kam ochko to'plagan va birinchi bo'lib estafetani tamomlagan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

Yakuniy qism. Nafasni rostlashga oid 2 – 3 ta mashq bajarish.

Eslatma. Jamoada qancha o'yin qatnashchisi bo'lsa, shuncha mashq bo'ladi (arg'amchida sakrash; to'pni devorga uzatish; to'ldirma to'pni otish; mokisimon yugurish). Agarda o'quvchi misolni yecha olmasa, unda u to'g'ridan-to'g'ri o'qituvchidan yordam so'rashi mumkin, biroq u mashqni ko'proq miqdorda bajarishiga to'g'ri keladi.

Kartochka-topshiriqdan misollar keltiramiz:

$$5 \times 5 = ?$$

$$8 - 2 = ?$$

Arg'amchidan sakrash necha marta bajariladi?

Gimnastika o'rindig'ida qo'llarga tayanib yotgan holda qo'lni bukish va yozish necha marta bajariladi?

11-DARS

Dars vazifalari: 1. Masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish va chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish. 2. Tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga yordam berish. 3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash. 4. To'pni nishonga uloqtirish.

Tayyorgarlik qismi. Yurish va harakatda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Asosiy qism. Masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish va chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish. 4 daqiqagacha yo'nalishni o'zgartirish bilan (doira bo'ylab; ilonizi bo'lib; diagonal bo'ylab; ma'lum signaldan keyin teskari tomonga) yugurish.

Tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirish. 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni otish (basketbol to'plaridan ham foydalanish mumkin). Sakrashlar: turgan joyda oyoqni yonga ochib sakrash; turgan joyda oyoqni bukib sakrash (boldirni orqaga siltab, tizzani ko'krak balandligida ko'tarib); oldinga harakatlanish bilan bir oyoqda sakrash.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

«Quyonglar, qorovul va laycha» o'yini. Ikkita o'yinboshi saylanadi: biri – qorovul, ikkinchisi – laycha, qolganlari – quyonglar. O'ynash uchun maydonchada chiziqlar va doirachalar chizib chiqiladi. Maydonchani bir tomonida quyongchalar uchun uy chiziladi, boshqa tomonida esa poliz va poliz orqasida qorovulning uyi bo'ladi.

Sport zali yoki maydonchani o'rtasidan 40 – 60 sm balandlikda rezina yoki arqon tortib qo'yiladi, bu polizning devori bo'ladi. Buni darsdan ozod qilingan o'quvchilar rezina yoki arqonni qo'llariga o'ramasdan ushlab turishlari mumkin.

O'yin boshlanishidan oldin quyonglar devor oldida, qorovul va laycha uylarida bo'ladi. Agarda quyonglar ko'p bo'lsa devor oldida ikkita-

dan, uchtdan bo'lib turishlari mumkin. O'qituvchining signali bo'yicha hamma juftlikdagi birinchi raqamli quyonlar devor ustidan sakraydilar (ikki oyoqqa yumshoq qo'nadilar) va polizga tushadilar, sakrab-sakrab karomni yeydilar, bir-birlari bilan o'ynaydilar. Quyonlar polizga tushishi bilanoq, qorovul uyidan chiqadi va o'qituvchining signali bo'yicha kaf-tini bir-biriga urib chapak chaladi (otadi).

Quyonlar birinchi otishning o'zidayoq arqon ustidan sakrab, unga tegmasdan o'zlarining devorlariga qarab yuguradilar. Uchinchi otish-dan keyin laycha quyonlarni quvlashga tushadi. Quvlab yetib, quyonga qo'lini tekkizadi, u joyida qoladi. Qolganlar devor oldida navbat kutib turgan juftliklarning orqasiga kelib turadilar. O'qituvchi tutilganlarni hi-soblab chiqadi va ular o'zlarining juftlari orqasiga borib turadilar. Laycha o'z uyiga ketadi. Xuddi shu tartibda o'yin davom etadi, har bir yangit-dan yugurish vaqtida qorovul bilan laycha joylarini almashadilar. Key-ingi har bir yugurishda yangi juftliklar (uchlik) yugurishda qatnashadi-lar. Laychaning qo'liga biror marta tushmagan o'quvchilar eng chaqqon hisoblanadi. O'yin qoidasida quyonlarni quvlash paytida laycha devor ustidan sakrash yoki tagidan emaklab o'tishi mumkin, quyonlar faqat o'zlarining devorlariga yugurib borishlari zarur.

Koptokni nishonga uloqtirish. «Qal'a himoyasi» o'yini. O'ynovchi o'quvchilar doira hosil qilib turadilar, doira o'rtasiga bir necha bulava yoki g'o'lachalar qo'yilgan bo'ladi. O'yinchilardan birini himoyachi yoki qorovul qilib saylanadi. O'qituvchining signalidan keyin chizil-gan doira tashqarisida turgan o'yinchilar to'pni bir-birlariga oshirib qal'ani yiqitishga harakat qiladilar, himoyachi to'pni tananing xohlagan qismi bilan qaytarishi (qo'l, oyoq, tana bilan) mumkin. Qal'ani urib yiqit-gan o'yinchi himoyachi bilan joy almashadi. Qal'a – 4 – 5 ta bulavaning (g'o'lachadan tashkil topgan bo'lsa beshta) hammasini ag'aratguncha o'yin davom etadi. Bitta-ikkita yiqitilgan bulavani himoyachi turg'izib qo'yishi mumkin, biroq bunday payt-da ham qal'ani urib yiqitishga rux-sat etiladi.

Yakuniy qism. Odatdagidek yurish. Uyga vazifa: arg'amchida sakrashni takrorlash.

12-DARS

Dars vazifalari: 1. Yugurish texnikasini takomillashtirish. 2. Turgan joydan koptokni uzoqqa uloqtirish texnikasini eslash. 3. Yuqori startda turish va tezlikni oshirish bilan yugurish texnikasini takomillashtirish. 4. Yugurib kelib uzunlikka (depsinib) sakrash texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Yurish. Yugurish. Tizzani baland ko'tarib yurish. Razminka qilish.

Asosiy qism. «Dum» o'yini. O'quvchilarga lenta tarqatiladi (dum). Dumning bir uchini orqadan belbog'ga kiygizib qo'yiladi. O'g'il bolalar gimnastika o'rindig'ida o'tiradilar, qiz bolalar maydon bo'ylab yugurib yuradilar. Bolalardan ikkita o'yinboshi saylanadi, ular maydoncha bo'ylab qizlar orqasidan quvlab ularning dumlarini tortib olishga harakat qiladilar. Ma'lum vaqt o'tgandan keyin bu juftlik boshqa juftlik bilan o'rin almashadi. Shunday qilib dum orqasidan quvlab, uni tortib olish uchun barcha o'g'il bolalar navbat bilan qatnashadilar. Agarda qiz bolalardan dumlari tortib olinsa, ular o'yindan chiqadilar. Oxirgi dum tortib olingandan so'ng qiz va o'g'il bolalar o'rinlarini almashadilar. O'yin davom etadi. O'yinda dumni oldirmasdan yurganlar g'olib hisoblanadi.

Maxsus yugurish va sakrash mashqlarini bajarish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Turgan joydan koptokni uzoqqa uloqtirish texnikasini eslash. Yordamchi mashqlar, so'zlab berish, ko'rsatish, koptokni ushlash va nishonga otish texnikasini egallash uchun beriladigan mashqlar (5-darsga qaralsin).

«Kim uzoqqa uloqtiradi?» o'yini. Sinf o'quvchilari teng uchta jamoaga bo'linadilar, o'yin qatnashchilari «II» shaklida safga tizilib turadilar. o'yinni boshlovchilar oldida ko'proq keng maydon bo'lishi kerak, ya'ni boshqa ikkita jamoa o'rtasida joylashgan jamoa oldida chiziq chiziladi va shu chiziqdan koptok uloqtiriladi. Chiziqdan 3 m narida 2,5 m balandlikda arqoncha yoki rezina tasma tortiladi. Undan keyin yana ketma-ket beshta chiziq chiziladi, uni 3 m li yo'lakcha (birinchi uchasi) va 2 m li keyingi ikkita yo'lakcha bilan ajratiladi. Otish chizig'ining orqasida turgan jamoaning har bir o'yinchisi ikkitadan koptok (qum to'ldirilgan xaltacha) oladi.

«Tayyorlaning!» buyrug'i bo'yicha o'yinchilar otish uchun dastlabki holatda turadilar. «Oting!» buyrug'i bo'yicha navbat bilan koptokni arqon ustidan oshirib iloji boricha uzoqqa otadilar. Koptokni beshinchi chiziqdan oshirib tushirgan o'yinchi o'z jamoasiga 5 ochko, to'rtinchi chiziqqa – 4, uchinchisiga – 3, ikkinchisiga – 2 va birinchi chiziqdan o'tkazib tushirsa, 1 ochko olib keladi. Koptokni keyingi jamoa o'yinchilari oladilar, ularning o'rniga koptok otgan jamoa o'yinchilari turadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

Yuqori startda turish va tezlikni oshirish bilan yugurish texnikasini takomillashtirish.

Yugurib kelib (depsinib) uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

«Uzoqdagi zonaga tushish» o'yini. Sinf 2 – 3 jamoaga bo'linadi. Uzunlikka sakrash uchun depsinish taxtachasidan xandaqqacha bo'lgan oraliq 0,75 sm dan 1 m gacha bo'ladi. Depsinish taxtasigacha bo'lgan

oraliq har birining eni 50 sm dan bo'lgan beshta zonaga bo'linadi. Ularning chegarasini ikki tomondan qoziqlar qoqib raqamlar, kanop, lentalar bilan belgilanadi. O'yinchilar navbat bilan sakraydilar. Har bir o'yinchi raqamli zonalarining nechitasi belgilangan bo'lsa, shuncha ochko oladi. O'yin davomida ochkolar bir-biriga qo'shib hisoblanadi.

Yakuniy qism. To'rt qadam odatdagidek, to'rt qadam oyoq uchida yurish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 daqiqa davomida sekin yugurishni takrorlash.

13-DARS

Dars vazifalari: 1. Koptokni uloqtirish texnikasini takomillashtirish. 2. Yuqori startda turish texnikasini tekshirish va 30 m ga vaqtga yugurish. 3. Chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish. 4. Tezkorlik sifatini rivojlantirishga yordam berish.

Tayyorgarlik qismi. Badan qizdirish mashqlari. 1 daqiqa-qagacha asta-sekin yugurish. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish. Kichik koptok bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism. Koptokni uloqtirish texnikasini takomillashtirish: yordamchi mashqlar, hikoya qilish, ko'rsatish, koptokni ushlash va nishonga otish texnikasini egallash uchun beriladigan mashqlar (5-darsga qarasin); «Kim uzoqqa otadi?» o'yinini o'tkazish.

Yuqori startda turish texnikasini tekshirish va 30 m ga vaqtga yugurishni o'tkazish (o'quvchilar uchtadan yuguradilar).

Chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish. «Estafeta bayroqchasini uzatish bilan yugurish». Qator boshlovchisi o'rtacha tezlikda bayroqcha bilan yuguradi, yarimdoira yoki bitta doira yugurib o'tgandan so'ng, bayroqchani navbatdagi o'quvchiga beradi, o'zi yugurishni sekinlatib, qator oxiriga borib turadi. Qolganlarning barchasi boshqa yo'l boshlovchi rahbarligida yuguradi. Kelishilgan masofani yugurib o'tgandan keyin bayroqni orqadagi o'yinchiga uzatadi va h.k. Doiraning uzunligi 50 m ga teng. Har bir o'quvchi bayroq bilan bir marta yuguradi.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishga yordam berish.

«Qarama-qarshi estafeta». Ikkita jamoaning o'yinchi-lari bitta chiziqda yonma-yon turib ikkita safga saflanib turadilar. Ular orasidagi masofa 2 – 3 m. Har bir jamoaning o'yinchilari «bir-ikki» deb sanaydilar. Hamma birinchi raqamli o'yinchilar joylarida qoladilar, ikkinchi raqamlilar 10 – 35 m masofada birinchi raqamlilarga yuzma-yuz turadilar. O'yinchilarning joylashtirilishi uzun yo'lni eslatadi. O'qituvchining signali bo'yicha har bir jamoadan birinchi raqamli safdagi (o'ng qanot-

dagi) birinchi o'yinchi estafeta tayoqchasi bilan ikkinchi raqamli safda turgan birinchi o'yinchiga qarab yuguradi, u estafetani qabul qilib oladi va o'z navbatida birinchi raqamlilarning ikkinchi raqamli o'yinchisiga, u esa ikkinchi raqamlilarning ikkinchi o'yinchisiga beradi va h.k. Estafeta tayoqchasini oxirgi o'yinchi olib yuqoriga ko'tarib o'yin tamom bo'ldi demaguncha old va orqaga borib kelaveradi. Bunday estafetalar uchun jamoalar bittadan qator bo'lib turishlari mumkin. Jamoalar soni 2 tadan 6 tagacha bo'lishi mumkin. Bu o'ynovchilarning soniga bog'liq.

Yakuniy qism. Odatdagicha yurish. Nafasni rostlashga oid mashqlar. Uyga vazifa: chalqancha yotgan holatdan 15 – 20 marta gavgani ko'tarib oldinga engashish.

14-DARS

Dars vazifalari: 1. 1000 m ga vaqtga yugurish. 2. Koptokni uloqtirish texnikasini takomillashtirish. 3. Yugurish va sakrash texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Razminka. 1,5 daqiqa davomida sekin-asta yugurish. Mustaqil ravishda unumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish.

Asosiy qism. 1000 m ga vaqtga yugurish. «Ulkanlar va pakanalar» o'yinini o'tkazish.

Koptokni uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

«Kimning koptogi uzoqqa sapchib tushadi?» o'yini. Jamoa o'yinchilari basketbol shiti yoki katta to'rtburchak chizilgan devor oldida bittadan qator bo'lib turishadi. Jamoalarning vakillari bir vaqtda qo'llarida koptok bilan chiqib chiziqli oldida turadilar. Koptokni shitga shunday qilib otish kerakki, u devorga urilib sapchib uzoqqa tushsin.

Qaysi o'yinchining koptogi sapchib uzoqqa tushsa bitta ochko oladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. Har xil jamoa vakillari koptokni bir vaqtning o'zida uloqtirishlari mumkin. O'yindan bo'sh o'yinchilar, sapchib chiqqan koptokni olib kelishga yordamlashadilar. Hakam yordamchilari g'olibni aniqlash uchun koptokning tushgan joyini belgilaydilar.

Yugurish va sakrash texnikasini takomillashtirish. «Quyionlar, qorovul va laycha» o'yini.

Yakuniy qism. To'rt qadam oyoq uchida, to'rt qadam to'vonda yurish. Nafasni rostlashga oid mashqlar. Uyga vazifa: arg'amchida sakrashni takrorlash.

15-DARS

Dars vazifalari: 1. Chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish. 2. Chaqqonlikni rivojlantirishga yordam berish. 3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik qismi. Razminka. Chambarak bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism. Yugurish bilan chidamlilikni rivojlantirish.

«Maxfiy vazifani qidirish» o'yini. Sinf 3 – 4 jamoaga bo'linadi. O'yinda jamoalar soni bo'yicha dumaloq plastmassa shardan foydalaniladi. Shar har xil rangda bo'lishi kerak. Shar ichida bosib o'tiladigan masofa varaqasi bo'ladi. O'qituvchi oldindan jamoalar sharining qanday rangdaligini va uni qayerdan qidirishni aytib beradi. Topshiriq solingan shar maktab sport maydonining har xil joylariga dars boshlangunga qadar berkitib qo'yiladi (o'tlar ichiga, daraxtlar tagiga, devorlarga).

Jamoa qatnashchilari sharni topib olganlaridan so'ng, uni ochadilar va topshiriqni bilib olganlaridan keyin ketma-ket bosib o'tiladigan yo'nalish bo'yicha yuguradilar.

Marraga birinchi bo'lib yugurib kelgan jamoa g'olib deb topiladi. Jamoaning marraga kelganligini oxirgi o'yin qatnashchisi kelganligi bilan aniqlanadi. Masofani yugurish vaqtida jamoa a'zolari orasidagi masofa 1 m dan oshmasligi kerak. Marrani barcha jamoa a'zolari to'p bo'lib to'liq yugurib o'tishlari kerak. Yugurish masofasi 500 – 1000 m bo'ladi. O'yindan keyin nafasni rostdashga oid umumrivojlantiruvchi mashqlar beriladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yordam berish.

«Bulava bilan estafeta». Sinf o'quvchilari teng 3 – 4 jamoaga bo'linadi va bittadan qatarga turadilar. Har bir jamoaning oldiga hakam bir-biridan 1 – 2 m masofada ma'lum miqdorda bulavalari qo'yib chiqadi. Bulavalarning oxirida burilish uchun to'ldirma to'p qo'yiladi yoki doira chiziladi. Hakamning signali bo'yicha birinchi raqamli o'yinchilar bulavalarning hammasini yiqitib oldinga yuguradilar, doirani aylanib o'tib, orqaga qaytib kelib o'zining qatoridagi keyingi o'yinchining qo'lga qo'lini tekizib qator oxiriga borib turadilar.

Ikkinchi raqamli o'yinchilar yugurish vaqtida bulavalarni turg'izib doirani aylanib o'tib, uchinchi raqamli o'quvchilarning qo'lga qo'lini tekizadilar va h.k. O'yin har bir o'yinchi bir martadan yugurib o'tguncha davom etadi. O'yinni yana takrorlash mumkin.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish 3 – 5 qadamdan yugurib kelib rezina us-

tidan (to'siq ustidan) uzunlikka sakrash. Sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beruvchi «Quvnoq sakrovchilar» o'yinini o'tkazish.

Yakuniy qism. Sekin-asta yurish. Taranglashgan mu-shaklarni bo'shashtirishga oid mashqlar. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 2 – 2.5 daqiqa davomida sekin yugurish.

16-DARS

Dars vazifalari: 1. Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam berish. 2. Koptokni uzoqqa uloqtirishni (turgan joydan koptokni otish texnikasini) bilish. 3. «Chambarakka tushir» o'yini.

Tayyorgarlik qismi. Razminka. Chambarak bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy qism. «Uysiz quyon» o'yini. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha o'quvchilar sport maydonchasida doira bo'ylab yuguradilar. Doiraning ichida chambaraklar joylashtirilgan (o'yinchilar sonidan 2 – 3 ta kam). O'qituvchi chapak chalishi bilan ishtirokchilar chambarak ichiga turib olishlari kerak. Agarda kimga uy yetmay qolsa o'yindan chiqadi. Oxirida kim uyda qolsa o'sha o'yinda g'olib chiqqan bo'ladi. Agarda kimga uy tegmasa unda u barcha o'yinchilar bilan birga yuguradi, lekin uyga kirish ularga man etiladi.

Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam berish. Sakrash mashqlari. Chambarakdan chambarakka sakrash: a) oyoqdan oyoqqa: b) bir oyoqda; d) ikkala oyoqda.

Koptokni uzoqqa otishni bilishni tekshirish (turgan joydan koptokni otish texnikasini bajarish).

«Chambarakka tushir» o'yini. O'yin qatnashchilari uchta-uchtadan bo'linadilar. Har bir uchlikdan ikkitadan o'yinchi bir-biridan 20 m masofada turadilar, ularning bittasida kichik koptok bo'ladi. Uchinchi o'yinchi qo'lida chambarak bilan ikkita o'yin qatnashchisining o'rtasida chambarakni yuqoriga ko'tarib turadi. O'quvchilar koptokni chambarakka qarab otadilar. Koptokni 5 – 7 marta otgandan keyin chambarakli o'yinchi koptok otuvchilardan biri bilan joy almashadi. 5 – 7 marotabadan ikki gal otadilar, kim chambarakka ko'proq to'p tushirsa o'sha o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Yakuniy qism. Chorakni yakunlash. Yozgi ta'tilda baja-rish uchun vazifalar berish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. I. A Karimov "Barkamol avlod orzusi" Toshkent 1999 y.
2. I. A Karimov "Yuksak manaviyat yengilmas kuch" T. 2010 y.
3. F. Xo'jaev, T. S. Usmonxojaev "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". T – O'qituvchi 1997 y.
4. K. M. Maxkamjonov "Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya". T-1992 y.
5. Л. П. Матвеев Теория и методика физического воспитания. М 2000 Г.
6. Г. П. Богданов Физические культура в начальных классах. М-1996 й.
7. T. S. Usmonxo'jaev, F. Xo'jaev "1001 o'yin". T-1989 y.
8. F. Xojaev, M. Murodov Milliy harakatli o'yinlar. T-2001 yil.
9. R. Salamov, K. Maxkamjonov Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi T-2005 y.

MUNDARIJA

O'QUV-TARBIYAVIY ISH UCHUN MATERIALLAR VA UNI O'TKAZISHGA OID METODIK KO'RSATMALAR	3
Jismoniy mashqlarning gigenik qoidasi	4
Qomatni to'ri tutish	5
To'g'ri nafas olish	6
Chiuniqish omillari	6
GIMNASTIKA. Saflanish va qayta saflanishlar	8
Birinci sinflarda jismoniy tarbiya darsini o'tish uslubiylari	9
Oyoqlarninig asosiy holatlari	13
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	14
Akrabatik mashqlar	26
Arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish.	
Gimnastikka narvonida bajariladigan mashqlar	31
Harakatlarning asosiy turlari	39
Sakrashlar	48
Dars – maktabdagi jismoniy tarbiya ishining asosiy shakli	59
Darsning namunaviy tuzilishi	63
Darsda o'quvchilarga tushadigan jismoniy yuklama	69
Darsning turlari	72
Darsning olib borish uslublari	74
Ta'lim uslublari	76
O'quvchilarga yakkama-yakka yondashish	82

O'QUV KUN TARTIBIDAGI JISMONIY TARBIYA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARI

MAKTABDA DARS OLDIDAN	
O'TKAZILADIGAN GIMNASTIKA	84
I-sinflarda o'quv ishlarini rejalashtirish	102

DARS ISHLANMALARI

I - chorak	104
II - chorak	121
III - chorak	132
IV - chorak	148

F. Xo'jayev

JISMONIY TARBIYA

1-sinf o'qituvchilari uchun metodik qo'llanma

Muharrir **I.Shoyimardonov**

Badiiy muharrir **A. Mamasoliyev**

Texnik muharrir **O. Muxtorov**

Musahhih **D. Akramov**

Terishga berildi: 25.10.2014-y.

Bosishga ruxsat etildi: 16.03.2015-y.

Ofset qog'oz. Qog'oz bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$ b.t.:10,5

"Times New Roman" garnituras. Ofset usulida bosildi.

Adadi: 2000 nusxa.

"O'quv-ta'lim metodika" DUK bosmaxonasida chop etildi.

Furqat ko'chasi, 174-uy.

