

7A1
Yu. 96

Yusupov G'.A.

SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
GIMNASTIKA



Chirchiq

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(GIMNASTIKA)

O'quv qo'llanma

CHIRCHIQ – 2019

Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika) – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. – 136 b.

Muallif:

Yusupov G'.A. – O'zDJTSU gimnastika sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Umarov D.X. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;

Radjabov U.R. – Nizomiy nomidagi TDPU dotsenti.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya universiteti va pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari o'qituvchilari uchun o'quv-uslubiy hujjatlarni tuzishda va talabalarni kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonidagi pedagogik ko'nikma va malakalarini shakllantirish texnologiyasiga yordam berish maqsadida yaratildi.

O'quv qo'llanma o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarining gimnastika yo'nalishi talabalari, malaka oshirish fakulteti tinglovchilari uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018- yil 25-avgustdagi №744-sonli buyrug'iga asosan nashrga ruxsat etilgan.



KIRISH

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng Respublika Hukumati tomonidan asosiy e'tiborni ertangi kunimiz egalari bo'lmish yoshlarning intellektual salohiyatini keng namoyon qilish uchun shart-sharoitlarni yaratishga qaratildi. Shu bois, kadrlar tayyorlash milliy dasturida belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun ta'limning sifatini oshirish, yoshlarning ilmiy izlanishlarini muayyan maqsadga yo'naltirishga alohida ahamiyat berildi. O'quv dasturi jismoniy tarbiya uchun ilmiy izlanishlar texnologiyasi va ilmiy izlanishning asosiy omili bilimni egallash va undan foydalanish mahoratini o'rganishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun "Gimnastika" fani bo'yicha dastur gimnastika tarixi nazariyasi va uslubiyatini o'rganishni, gimnastika mashqlari texnikasi asosini egallashni, shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtirish uchun gimnastika vositalarini qo'llashni hamda jismoniy tarbiya bo'yicha bo'lgan mutaxassislarda kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni shakllantirishni talab qiladi. Ma'ruza hamda amaliy mashg'ulotlar jarayonida talabalarga mavzularning to'liq yoritib berilishi talabalardan mustaqil ishlari va o'quv amaliyoti davomida o'quv ishlari maktab darslarini o'tishdagi zarur bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlanishi, shu bilan birga jismoniy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

II bosqich talabalari ma'ruza, uslubiy va amaliy mashg'ulotlarda atamalar, gimnastika bo'yicha mashg'ulot mazmuni, umumrivojlantiruvchi mashqlar, saf mashqlari, amaliy va raqs mashqlarini o'tish uslubiyati bo'yicha asosiy ma'lumotlarni oladilar. Amaliy mashg'ulotlar davomida talabalar gimnastika darsini o'tish uslubiy xususiyatlari bilan tanishadilar, ular uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar rivojlanadi, jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturidagi elementlar texnikasi takomillashadi. Saf mashqlari va URMlarni o'tish bo'yicha o'quv amaliyoti o'zi va shug'ullanuvchining faoliyatini tashkil qilishga, optimal darajada rivojlantirishga, mashqlarni loyihalashtirish va ularni o'rganishiga yordam beradi.

III bosqichda gimnastika bo'yicha barcha o'quv mashg'ulotlarning asosiy vazifasi kasbiy-pedagogik bilim, ko'nikma va malakalardan olingan bilimlarni amalda qo'llashdan iborat. Talaba darsning tayyorlov va yakuniy qismi vazifalarini hal qiladigan gimnastika vositalarini taniy olishi, umumrivojlantiruvchi mashqlarni turli usullarda o'tish texnologiyasini egallashi, maktab dasturidagi gimnastika mashqlari texnikasini hamda ularni o'rgatish texnologiyasini bilishi kerak.

IV bosqichda tahsil oluvchilar maktab dasturidagi gimnastika mashqlarini namoyish qila olishlari uchun zarur bo'lgan jismoniy va texnik tayyorgarlikka ega bo'lishlari kerak. Konspekt shaklida darsning asosini ishlab chiqqan holda maktabdagi gimnastika darslarini yaxlit holda o'ta olishga o'rgatish bu bosqichning eng asosiy vazifasi hisoblanadi. Shuning uchun IV bosqich talabalari shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida dars o'tish jarayonida gimnastika vositalaridan foydalanishni hamda amaliyotda ularni qo'llay olishni bilishlari kerak. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini, mashg'ulot o'tish sharoitini hisobga olgan holda o'rgatishning samarali vositalari va uslublarini tanlay olishni bilishlari kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilish va rejalashtirish, gimnastika mashqlariga o'rgatish uslubiyoti, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, tarbiyaviy ish usullari malakalarini egallagan bo'lishlari lozim.

Butun o'quv yili mobaynidagi olib borilgan ishlar natijasi mustaqil bilim olish va o'zini-o'zi tayyorlash malakasini takomillashtirishga, dastur bo'limlarini o'zlashtirishda faollik va ijod qilishni rivojlantirishga, gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarni mustaqil o'tkazishga tayyorgarlik darajasini oshirishga imkon beradi.

**FAN BO'YICHA MAVZU VA SOATLARNING
NAMUNAVIY TAQSIMLANISHI**

№	Mavzu	Naza- riy	Amaliy- mash- g'ulot	Musta- qil ish	Jami
1	Kirish	2	–	–	2
2	Gimnastikaning rivojlanish tarixi	–	–	2	2
3	URM va uni o'tish uslubi				
4	Gimnastika vositalari va uni o'tkazish uslubi		46	16	62
5	Gimnastika atamaları	2	4	4	10
6	Ritmik gimnastika mashqlari	–	2	2	4
7	Jismoniy sifatlar va ularni gimnastikada rivojlantirish	2	4	2	8
8	Gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslarini, o'rgatish uslubi va texnologiyasi	4	20	8	32
9	Maktabda gimnastika darsini rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari	2	6	2	10
10	Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatni oldini olish choralari	–	–	2	2
11	Gimnastika zallari va gimnastika bilan shug'ullanish uchun asboblari	–	–	2	2
12	Yig'ma ma'ruza	2	–	2	4
Jami		16	98	50	164

Eslatma: Mazkur va keyingi shunga o'xshash jadvallarda mavzu va soatlar hajmini taqsimlanishining namunaviy varianti keltirilgan.

Bosqichlar bo'yicha soatlar va mavzular ketma-ketligi o'quv yurti kafedralarining o'quv rejalariga asoslangan holda rejalashtiriladi va taqsimlanadi.

II BOSQICH FAN BO'YICHA MAVZU VA SOATLARNING NAMUNAVIY TAQSIMLANISHI

№	Mavzu	Naza- riy	Amaliy mash- g'ulot	Mustaqil ish	Jami
1.	Kirish	2	—	—	2
2.	O'zbekistonda gimnastikaning rivoj- lanish tarixi				
3.	URM va uni o'tish uslubi	2	10	4	16
4.	Gimnastika vositalarini va ularni o'tish uslubi				
	a) saf mashqlari	—	4	2	6
	b) amaliy mashqlar	—	2	2	4
	c) gimnastika snaryadlarida mashqlar	—	10	2	12
	d) badiiy gimnastika mashqlari	—	2	—	2
	e) akrobatika mashqlari	—	4	—	4
5.	Gimnastika atamalari	2	2	2	6
6.	Gimnastika mashg'ulotlarida jarohatni oldini olish chorolari	—	—	2	2
7.	Gimnastika zallari va gimnastika bilan shug'ullanish jihozlari	—	—	2	2
Jami:		6	34	18	58

FANNING QISQACHA MAZMUNI

NAZARIY MASHG'ULOTLAR

II BOSQICH

1-mavzu: Kirish (soat)

Jismoniy sport faoliyati texnologiyasi – gimnastika fanining jismoniy tarbiya bo'yicha oliy ma'lumotli mutaxassislarni tayyorlashdagi ahamiyati. Gimnastikaning vazifalari, vositalari, turlari va ularga qisqacha ta'rif hamda jismoniy tarbiyada qo'llash xususiyatlari. Gimnastikaning turlari. Gimnastika mashqlarining shug'ullanuvchi sog'lig'ini mustahkamlash va ularni sog'lom-lashtirishdagi ahamiyati. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarini tavsif-lash hamda fan bo'yicha umumiy talablar.

2-mavzu: Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularni o'tkazish uslubiyati (soat)

URM shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi yetakchi vositalarning biri bo'lib, gimnastikaning universal vositasidir. URMning anatomik belgilar va uslubiy yo'nalish bo'yicha klassifikatsiyasi, URM to'g'ri qad-qomatni shakllantirish uchun. URMlarni bo'lib, harakatda va uzluksiz usullari bilan o'tish. URMni o'tishda xatolarni tuzatish va shug'ullanuvchiga yordam berish usullari.

Amaliy-uslubiy mashg'ulot, o'quv amaliyoti bilan birgalikda (---). Qo'llar, gavda va bo'yin, oyoqlar uchun majmuali mashqlar, to'g'ri qad-qomatni shakllantirish va tayanch-harakat apparati kasalligi profilaktikasi uchun URM. Predmetsiz va tayog'cha, gantellar bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun URM. Bo'lib va harakatda o'tish usullarini o'zlashtirish, URMni o'tish. Aylanma, juft bo'lib URM va h.k.

Mavzu bo'yicha nazorat ishi. urm o'tish bo'yicha mikrosinov

Mustaqil ish (---). O'qituvchining vazifasi bo'yicha va predmetsiz 4 ta URMni loyihalashtirish. Guruhda o'tishga tayyorgarlik: ko'rsatib berishni ishlash, buyruq berish, xatolarni tuzatish uchun uslubiy ko'rsatmalar. O'quv amaliyotida shakllanadigan ko'nikmalarni ishlash: URMni ko'rsatib berish, URMni tushuntirish, ko'rsatish va aytib berishni birga olib borish, saf oldida o'zini tuta bilish, uslubiy ko'rsatmalar bilan bo'lib o'tish usulida URMlarni bajarishga buyruq berish. Atamalarga muvofiq 4 ta URM konspektini yozish.

Mavzu: "Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti" (---)

Amaliy-uslubiy mashg'ulotlar (___). Saf mashqlari (--) – quyidagi saf

mashqlarini amalda o'rganish va uslubiy ma'nosini tushunish: saf usullari, burilishlar (joyida, joyida yurganda, harakatda); turli harakatlanishlar (figurali, turli yurishlar, qadam tashlash uzunligi va chastotasini o'zgartirish), joyida saflanishlar (bir ketma-ket qatordan ikkiga, uch qirra bo'lib), harakatda burilish bilan qayta saflanish, bo'linish va qo'shilish, joydan-joyga ko'chish, orani ochish va yaqinlashtirish (buyruq bo'yicha va juftlama qadam bilan). Mavzu bo'yicha nazorat ishi, saf mashqlarini o'tish bo'yicha mikrosinov.

Mustaqil ish (). O'quv amaliyotiga tayyorgarlik: ko'nikmalarni ishlash: buyruq berish (baland ovozda) va saf oldida o'zini tuta bilish, shug'ullanuvchi tashkillashtirishda joyni tanlash, xatolarni tuzatishni bilish. Saf mashqlari buyrug'i konspekti. O'quv amaliyoti paytida shaxsiy faoliyatni (buyruqni to'g'ri berish, saf oldida joy tanlash, safni tuzatish) va shug'ullanuvchilarning faoliyatini (buyruqni o'z vaqtida berish, buyruqni aniq va ravshanligi, to'g'ri bajarishga erisha olish) tashkil qila olish malakasi shakllanadi.

Amaliy mashqlar (). Turlicha yurish, yugurish, qo'llarni turli holatida sakrash; to'pni uloqtirish va ilib olish, gimnastika o'rindig'i, devorida tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish. Amaliy mashqlar bilan o'yinlar va estafetalar.

Mustaqil ish (--). Amaliy mashqlarni bajarish uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish, amaliy mashqlardan foydalangan holda o'yin va estafetalarga konspekt tuzish va yozish.

O'quv amaliyotida shakllanganlarni bilish: turli amaliy mashqlar texni-kasini tushuntirib ko'rsatish, o'yin va estafetalar mazmunini tuza olish. O'quv amaliyotini o'tishda o'zining va shug'ullanuvchining faoliyatini tashkil qila olish.

Gimnastika asboblari mashqlar ().

Turnik: osilish, orqaga, oldinga bukilib osilish, tayanish, bir qo'lda tayanish, orqa bilan tayanish, tayanib siltanish. Osilib turgan holatdan bir oyoqda siltanib va ikkinchi oyoqda deysinib to'ntarilib chiqish, osilib kuch bilan to'ntarilib tayanish, tayanishdan o'ng (chap) oyoqda siltanib oldinga aylanish, osilib tebranish, orqaga siltanib sakrab tushish. O'quv kombinatsiyasi.

Baland va past qo'shpoya: pastki poyada va yuqorigi poyada tayanish; pastki poyada qo'llarni bukib osilib turish; burchak bo'lib osilish, pastki poyada cho'qqayib osilish, yotib osilish va h.k. bukilib tebranish; pastki poyada qo'llarni bukib osilib, bir oyoqda siltanish va ikkinchisi bilan deysinib, to'ntarilib tayanchga chiqish; pastki poyada tayanib o'ng (chap) oyoq bilan siltanish. O'quv kombinatsiyasi.

Parellel qo'shpoya: bilaklarda, qo'llarda tayanish, tayanish, kerishib, bukilib osilish; tayanib, bilaklarda tayanib tebranish; orqaga siltanib sakrab tushish; burchak bo'lib tayanish, bilaklarga tayanib orqaga siltanib ko'tarilish. O'quv kombinatsiyasi.

Yakkacho'p: qo'llarni har xil holat bilan oyoq uchida yurish; juftlama, chalishtirma qadamlar, o'zgaruvchan qadam, polka qadamlari, oyoq uchida va yarim cho'qqayib turib 180° ga burilishlar; bir oyoqda siltanib va ikkinchisida depsinib kerishib sakrab tushish. O'quv kombinatsiyasi: 1/3 yakkacho'pga qarab turib, ikki oyoqda depsinib, o'ng oyoq bilan siltanib tayanish va chappa burilish – oyoqlarni kerib ko'ndalang o'tirish, qo'llar yonga – orqaga tayanib o'tirib burchak hosil qilish – qo'llarni bukib tayanib yotish – tayanib yotish – sakrab tayanib o'tirish – turib qo'llar belda – ikkita o'zgaruvchan qadam – oyoq uchida 180° ga burilish – o'ng oyoq bilan qadam tashlab muvozanat, chap oyoq orqada – uzunasiga turib ikki oyoqda depsinib kerilib sakrab tushib qo'nish.

Tayanib sakrash: qo'nish (balandlikka, uzunlikka, yuqoriga sakrashdan keyin); yugurib kelib oyoq uchida ko'prikcha sakrash – oyoqlar bilan itarilish – qo'nish; yugurib kelib oyoq uchida ko'prikcha sakrash – oyoqlar bilan itarilish – kerishib sakrash – qo'nish, otga sakrab chiqib cho'qqayib o'tirish va kerishib sakrab tushish, qo'nish.

Mustaqil ish (). Ko'pkurash bo'yicha amaliy sinovlarni topshirishga tayyorlanish, texnik elementlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Ko'rsatib berish, texnika asoslarini tushuntirish va gimnastika asboblari mashqlarni bajarganda yordam berish hamda ehtiyot-lashni shakllantirish.

Badiiy gimnastika mashqlari (): raqs qadamlari texnikasini egallash: galop, polka, juftlama qadam va o'zgartirma qadam, ruscha qadamlar, tashlanib yurish, "arqonga", "archa", "garmoshkalar"; muvozanat, vals qadamlari. Yuqorida keltirilgan harakatlarning raqs kombinatsiyalari. Ko'nikmalar shakllanadi: ko'rsatib berish, atamalar bilan yozish, texnikani tushuntirish va xatolarni tuzatish.

Akrobatika mashqlari (): g'ujanak bo'lish, dumalash, oldinga, orqaga o'mboloq oshish, uzun o'mboloq oshish. Kuraklarda turish, qo'llarda tik turish, bir oyoqda muvozanat saqlash, ikkinchisi orqada. Talabalarda shug'ulla-nuvchilarga yordam ko'rsatish va ehtiyoqlash ko'nikmalarini shakllantirish, akrobatika mashqlarini alohida va erkin mashqlar kombinatsiyasi bilan ko'rsatib berishni amalga oshirish, bir-biridagi texnik xatolarni ko'rish va tuzatish.

Mavzu: "Gimnastika atamalari" (--). Ma'ruza (--). Atamalar – jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun maxsus tildir. Atamalarga talablar:

Atamalar qoidalari va usullari, URM yozish qoidalari va shakllari, erkin mashqlar, asboblarda mashqlar.

Amaliy-uslubiy mashg'ulot (___). Gimnastika vositalarining asosiy guruh atamalarini muhokama qilish. Turli dastlabki holatlar (d.h.), umumrivoj-lantiruvchi mashqlar harakati, gimnastika asboblari mashqlar ularning atamalar bilan. Mashqlarni grafik shaklida yozish va atamalar (misollar). Mashqlarni grafik va atamalar shaklida yozishni jadval ko'rinishi. Mavzu bo'yicha nazorat ishi. Oddiy va aralash osilish hamda tayanishdan URM kombinatsiyalarini atama bilan yozilishi bilan ko'rsatib berish bo'yicha mikrosinov (vazifalar yozilgan kartochkalar).

Mustaqil ish (___). Asosiy atamalarni yodlab olish, o'quv amaliyotiga tayyorlanishda gapirishni o'rganish. Nazorat ishiga, mikrosinovga tayyorgarlik. O'qituvchining bergan vazifasi bo'yicha atamalardan foydalanib, 4 ta URM konspektini yozish.

O'quv amaliyotida shakllanganlarni bilish: gimnastika mashqlarini yozish, atamalarni qisqa, aniq, ravon qilib tushuntirish. Atamalardan foydalanilgan oddiy rejalashtirish hujjatlarini (konspekt) rasmiylashtirishni bilish, atamalarni o'qish va tushunish.

Mavzu: Gimnastikaning rivojlanish tarixi (---)

Mustaqil ish (___). Nazariyaning mazkur bo'limini o'qish va referatda savollarni yoritish: a) gimnastikaning rivojlanish bosqichlari; b) gimnastikaning milliy tizimi; c) hozirgi holati, gimnastikaning rivojlanish muammolari va tendensiyalari.

Talablar: matnni kamida 10 varaq yozish va kamida 3 ta adabiyotdan foydalanish kerak.

Mavzu: "Gimnastika mashg'ulotida jarohatni oldini olish choralari" (---)

Mustaqil ish (___). Nazariyaning mazkur bo'limini o'qish va referatda savollarni yoritish: a) o'qituvchi va shug'ullanuvchiga jarohatni oldini olish maqsadida qo'yilgan talablar; b) mashg'ulot o'tkaziladigan joyga qo'yilgan talablar; c) jarohat turlari va ularni oldini olish choralari.

Talablar: matnni kamida 10 varaq yozish va kamida 3 ta adabiyotdan foydalanish.

Mavzu: Gimnastika zallari va shug'ullanish uchun asboblari (---)

Mustaqil ish (___). Nazariyaning mazkur bo'limini o'qish va referatda savollarni yoritish: a) gimnastika zallarining turlari va ularga qo'yilgan talablar; b) zalga va maydonchalarga qo'yilgan sanitariy-gigiyenik talablar; c) asboblari va inventarlar: o'lchamlari, ularning zalda joylashish talablari.

Talablar: matnni kamida 10 varaq yozish va kamida 3 ta adabiyotdan foydalanish.

II BOSQICH UCHUN ATTESTATSIYA TALABLARI

I bosqichni tugallagan talabalar quyidagilarni:

– gimnastika bilan shug'ullanish shug'ullanuvchi uchun pedagogik, estetik, ta'lim va sog'lomlashtirish ahamiyati, jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashda "Gimnastika – jismoniy sport faoliyati texnologiyasi" fani ahamiyati. Gimnastika vazifalari, vositalari. Gimnastika turlari, gimnastikaning uslubiy xususiyatlari va uning rivojlanish tendensiyasi (referat). Gimnastika bilan shug'ullanishda jarohatni oldini olish choralari (referat). Gimnastika zallari xarakteristikasi va gimnastika inventarlari hamda asboblari qo'yilgan talablarni (referat);

– URM klassifikatsiyasi va qo'llanilishi, URM to'g'risidagi tasavvurni yaratish usullari, URMni o'tishda xatolarni tuzatish va yordam berish usullari, uzluksiz, bo'lib-bo'lib, harakatda o'tish usullari tavsifi: saf mashqlari klassi-fikatsiyasi; buyruq berish qoidalarini (nazorat ishi);

– gimnastika atamalariga qo'yilgan talablar, atamalarni o'rganish usullari va URM mashqlar, erkin mashqlarni, asboblarda bajariladigan mashqlarni yozish qoidasini (nazorat ishi);

– dasturga muvofiq holda ixtiyoriy mashqni ko'rsata olishni;

– saf buyruqlarini to'g'ri berish va saf mashqlarini dasturga muvofiq o'tkazishni (mikrosinov);

– akrobatika mashqlari, gimnastika asboblari bajariladigan mashqlar, tayanib sakrash mashqlari va amaliy mashqlarni bajarishda yordam berish va ehtiyotlashni;

– qoidalarga muvofiq saf oldida o'zini tuta bilish, o'zi uchun to'g'ri joy tanlash va shug'ullanuvchilarni maydonda to'g'ri joylashtirishni;

– 4 ta URM bo'yicha reja-konspekt ishlab chiqishni (mikrosinov);

– oddiy va aralash osilish hamda gilamda tayanish, gimnastika devori, parallel qo'shpoya, baland-past qo'shpoyada tuzilgan kombinatsiyani yozish va ko'rsatishni (mikrosinov);

– amaliy estafetalarning reja-konspektini ishlab chiqish va o'tkazishni (mikrosinov);

– 6 ta mashqdan kamida 24 ball yig'ib, UJT me'yori bajarishni (mikrosinov);

– gimnastika ko'pkurashi kombinatsiyasini bajarish (mikrosinov);

– oraliq attestatsiya talablarini bajarib (mikrosinovlar, nazorat ishlari, referatlar), II bosqich uchun yakuniy nazariy attestatsiyadan (sinov) o'ta bilishi kerak.

**II BOSQICH TALABALARI UCHUN UMUMIY JISMONIY
TAYYORGARLIK (UJT) ME'YORLARI**

№	Mazmuni	Baholar		
		"3"	"4"	"5"
1.	Chalqancha yotib, qo'llar bosh orqasida – o'tirish (1 daqiqadagi soni) – o'g'il bola – qiz bola	40 20	45 27	50 40
2.	Tortilish (marta) timgikda osilib – o'g'il bola – osilib tadbir – qiz bola	9 10	11 12	14 15
3.	Qo'llarni bukish (marta) qo'shruyaga tayanib – o'g'il bola – qiz bola	9 8	12 11	15 14
4.	Gimnastika devorida osilgan holda (marta): <135° burchak hosil qilish – o'g'il bola <90° burchak hosil qilish – qiz bola	10 10	15 15	20 20
5.	Oldinga egilish	Polga tegish	Katlam polga to'lliq tekkazish	Boldirlarni quchoqlab o'tirish- turish
6.	10 soniya davomida tayanib yotish holatidan tayanib o'tirish (marta): – o'g'il bola – qiz bola	8 8	9 9	11 10

*Eslatma: me'yorlarni bajarish natijasida talaba umumiy sinovdan kamida
24 ball yig'ishi kerak.*

II BOSQICH TALABALARI UCHUN FAN BO'YICHA TEXNOLOGIK XARITA

№	Mavzular	Mazmuni	O'quv-uslubiy qo'llanma va jihazlar	Talabalarning mustaqil ishi	Nazorat shakli
1.	Fanga kirish	Nazariy (---) 1. Jismoniy tarbiya mutaxassislarini- ning tayyorgarligida fanning aha- miyati. 2. Gimnastikaning vazifalari, vosita- lari va uslubiy xususiyatlari. 3. Gimnastikaning turlari (ularning ahamiyati, tavsifi). 4. Umumiy talablar	Nazariy bilim uchun zarur bo'lgan jadval- lar va rasmlar. Gimnastika bo'yicha qo'- shimcha ada- biyotlar va o'quv qo'llan- malar.	Adabiyotlarni mustaqil o'qish: 1. Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина; Н.К.Меншонова. Учебное пособие для студен- тов вузов. М., Академия, 2002. 2. Биндусов Е.Е. Гимнастика и здоровье. Учебное пособие. М., МГАФК, 1998, 177 с. 3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие для студентов институтов физкультуры. М., Спорт-АкадемППЕсс, 2003, 322 с.	
2.	Gimnastikaning rivojlanish tarixi			2 s. Mustaqil o'qish: gimnasti- kani rivojlanish bosqichlari; milliy tizimlari. Gimnastikaning hozirgi holati va rivojlanish tenden-siyasi. Referat yozish	Mavzu bo'yi- cha referat. Ka- mida 3 ta ada- biyotdan foyda-lanish. 10 varaq bo'lgan qo'l- yozma

3.	Gimnastika atamaları	Nazariy (---) 1. Jismoniy tarbiya mutaxassisi uchun atamalarning ahamiyati. 2. Atamalarga talablar va ularni o'rganish usullari. 3. Turli gimnastika mashqlarini yozish qoidalari va shakllari.	Gimnastika mashqlarining atamalarda va aralash yozilgan namunalari, jadvallar, rasmlar.		
4.	1-2 mashg'ulot. Gimnastika atamaları URM va uni o'tish uslubiyoti	Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---). Asosiy gimnastika vositalari atamalarini muhokama qilish. Anatomik va uslubiy yo'nalishi bo'yicha turlicha bo'lgan URMlarni qo'llash; gimnastika asboblari, amaliy mashqlar, akrobatik sakrashlarda mashqlarni atamalar bo'yicha yozish. Yozish shakllari (misollar, namunalari). URMni bo'lib o'tish usulida harakatni tananing turli qismlarida bajarish. O'tish uslubiyoti bilan tanishish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun URM majmuasi. UJT bo'yicha me'yor topshirish I-nazorat ishi.	"Gimnastika atamaları" mavzusi bo'yicha vazifalar berilgan kartochkalar URM majmuasi konspektidan namuna. "URM va uni o'tish uslubiyoti" mavzusi bo'yicha vazifa. UJT bo'yicha yuklamalarni qabul qilish uchun jihozlar.	2 s. Asosiy atamalarni o'rganish "Gimnastika atamaları" mavzusi bo'yicha nazorat ishi, mikrosinovga tayyorgarlik. 4 ta URMni yozish. Ma'ruzada ko'rsatilgan adabiyotlarni mustaqil o'qish. Maxsus adabiyotlar: 1. Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина; Н.К. Меншонова. Учебное пособие для студентов вузов. М., Академия, 2002. 2. Смолевский В.М., Гаверовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физкультуры. Киев, 1999, 462 с. 3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для институтов физкультуры. М., ВЛАДАС, 2003, 448 с.	I-nazorat ishi, mikrosinov: 4 URMni atamalarda yozish UJT bo'yicha mirosinov

14

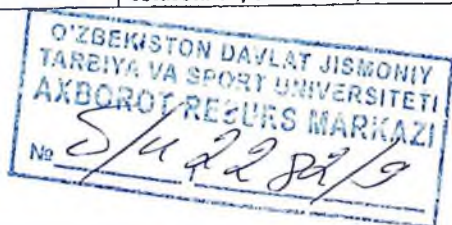
	URM va uni o'tish uslubiyoti	Nazariy (---) 1. URM gimnastikaning universal vositasi 2. URM klassifikatsiyasi. 3. URMni turli uslubda o'tish texnologiyasi. 4. URM majmuasidagi yuklamani tartibga solish usullari va shug'ullanuvchilarning xatolarini tuzatish	Nazariy va uslubiy mashg'ulot uchun zarur bo'lgan jadvallar, rasmlar.	2 s. O'qituvchining vazifasi bo'yicha 4 URM mashqlarini loyihalashtirish. "URM va uni o'tish uslubiyoti" mavzusi bo'yicha nazorat ishiga tayyorgarlik.	4 URMni konspekt qilish.
	3-5 - mashg'ulot. Gimnastika atamaları. URM va uni o'tish uslubiyoti.	Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---). URM majmuasini uzluksiz va harakatda bajarish. Qo'l va gavda, oyoq, umumiy ta'sir uchun mashqlar, qad-qomat, bo'shashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar. 2-nazorat ishi. URMni loyihalashtirish. Saf mashqlarini o'tish uslubiyoti bilan tanishish. Saf mashqlari: saflanish va qayta saflanish, joydan-joyga ko'chish, orani ochish va yaqinlashtirish.	"URM va uni o'tish uslubiyoti" mavzusi bo'yicha nazorat ishi kartochkalari. Saf mashqlarini o'tishda o'quv amaliyoti bo'yicha kartochkalar, ma'ruza bo'yicha nazorat ishi.	URMni guruhda o'tkazishga tayyorgarlik. URM to'g'risida tasavvur yaratish, mashqni o'tish uchun buyruq berish, yuklamalarni tartibga solish va xatolarni tuzatish ko'nikmalarini egallash. Saf mashqlarini o'tish o'quv amaliyotiga tayyorgarlik. "Gimnastika atamaları" - osilish va tayanishlar mavzusi bo'yicha tayyorgarlik.	2-nazorat ishi. O'qituvchi vazifasi bo'yicha 4 URM o'tkazish. 3-nazorat ishi, mikrosinov.
		3-nazorat ishi. Amaliy mashqlar, shug'ullanuvchilarni harakat sifatlarni rivojlantirish, o'yinda, estafetada yurish, yugurish, sakrash, oshib o'tish, o'rmlab yurish. Gimnastika asboblari mashqlar: osilish va tayanish texnikasini egallash.	"Osilish va tayanish" mavzusi bo'yicha mikrosinov uchun kartochkalar.		Osilish va tayanishni tasvirlab ko'rsatib berish.

15

		Akrobatika mashqlari: g'ujanak bo'lish, dumalash, o'mboloq oshish. Tayanib sakrash: qo'nish, yugurib kelib ko'prikka sakrab chiqish, oyoq bilan depsinish. O'quv amaliyoti: 4 URM, saf mashqlari o'tish, osilish va tayanishni tasvirlab ko'rsatib berish.			
5.	Gimnastika mashg'ulotida jarohatni oldini olish choralari.			2 s. Jarohatni oldini olish maqsadida o'qituvchi va shug'ullanuvchiga qo'yilgan talablarni, joyga qo'yilgan talablarni o'rganish.	"Gimnastika mashg'ulotida jarohatni oldini olish choralari" mavzusi bo'yicha referat.
	6-10-mashg'ulotlar. URM va uni o'tish uslubiyoti. Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti	Amaliy-uslubiy mashg'ulotlar (---). Maktab dasturida. Gimnastika mashqlari texnikasi bilan tanishish va takomillashtirish. Darsning tayyorlov qismini o'tish uslubiyoti. Gimnastika asboblardagi mashqlar, gimnastika elementlari texnikasini egallash: Turnik: tebranish, kuch bilan to'ntarilib chiqish, oldinga, orqaga siltanib sakrab tushish, tayangan holatda orqaga aylanish; o'ngga (chapga) tayanib aylanish. Parallel qo'shpoya: tayanib tebranish, oldinga, orqaga siltanib ko'tarilish; oldinga, orqaga siltanib sakrab tushish, tayanib burchak hosil qilish.	Mavzular bo'yicha qo'shimcha adabiyotlar: Ромашова Л.Т. Педагогический контроль за процессом физического воспитания в общеобразовательной школе. Учебное пособие. Смоленск, СГИФК, 1995.	2 s. URM va saf mashqlarini o'tish ko'nikmalarini ishlab chiqish. Mikrosinovga tayyorgarlik. Gimnastika ko'pkurashi mashqlarini ko'rsatib berish ko'nikmalarini sifatli shakllanishiga sharoit yaratuvchi, yordam berish va ehtiyotlash ko'nikmalarini egallashni ta'minlovchi zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Saf mashqlari buyrug'ini yozish va uni o'tish uslubiyoti.	O'qituvchining vazifasiga ko'ra saf mashqlarini o'tish bo'yicha mikrosinov

16

		Baland-past qo'shpoya: bukilib tebranish; pastki poyada tayanib turib bir oyoqda siltanib va ikkinchisi bilan depsinib kuch bilan tortilib to'ntarilish; sonlarda o'tirib burchak bo'lib sakrab tushish. Brevno: turli harakatlanishlar; kerishib sakrab tushib, oyoq uchida burilish: O'quv amaliyoti: URMni ko'rsatib berish, loyihalashtirish, o'tish, xatolarni tuzatish ko'nikmalarni shakllantirish, o'rgatish va tashkil qilishda turli uslubiy usullardan foydalanishni bilish. SM va URMni o'tish bo'yicha mikrosinov.			
	11-17-mashg'ulotlar. URM va uni o'tish uslubiyoti. Gimnastika vositalari va uni o'tish uslubiyoti.	Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---). URMni uzluksiz usulda o'tish, ruscha raqs, polka elementlari bilan tanishish, koordinatsiya, diqqat, xotirani rivojlantirish uchun o'yinlar, maktab dasturi elementlari bilan gimnastika ko'pkurashi sinov kombinatsiyasini egallash. O'quv amaliyoti: amaliy estafetalar, saf mashqlarini o'tish.	"Saf mashqlari" mavzusi bo'yicha kar-tochkalar.	4 s. Raqs kombinatsiyalarini ko'rsatib berishga tayyorgarlik. Amaliy gimnastika mashqlari bilan estafetalar konspekti mazmunini ishlab chiqish va yozish. Gimnastika ko'pkurashi bo'yicha sinovga tayyorlanish.	O'qituvchining vazifasiga ko'ra amaliy gimnastikani o'tish bo'yicha mikrosinov. Gimnastika ko'pkurashi bo'yicha mikrosinov.



17

6.	Gimnastika zallari va shug'ullanish uchun jihozlar.		<p>“Gimnastika vositalari va ularning uslubiyoti” mavzusi bo'yicha raqs kombinatsiyalari bilan kartochkalar.</p> <p>Gimnastika ko'pkurashi bo'yicha sinov kombinatsiyasi.</p>	<p>2 s. Mazkur bo'limni o'rganib, quyidagi savollarni yoritish:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zal turlari; 2. Sanitariya-gigiyenik talablar. 3. Gimnastika mashg'uloti uchun zarur asboblari va jihozlar. <p>Gimnastika kafedrasini yig'ilishida tasdiqlangan, I bosqichda o'tilgan mavzular bo'yicha yakuniy attestatsiyaga tayyorgarlik.</p>	<p>“Gimnastika zallari va gimnastika bilan shug'ullanish uchun jihozlar” mavzusi bo'yicha referat (kamida 10 varaqli yozma matn, nazariy sinov).</p>
----	---	--	---	---	--

II BOSQICH TALABALARI UCHUN NAZARIY ATTESTATSIYA SAVOLLARI

1. Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'ri va ahamiyati.
2. Gimnastika o'quv va ilmiy fan sifatida.
3. Gimnastika rivojlanishining qisqacha tarixi.
4. Gimnastikaning rivojlanish muammolari, tendensiyalari va hozirgi holati.
5. Gimnastikaning vazifalari, vositalari va uslubiy xususiyatlari.
6. Gimnastikaning turlari.
7. Mashg'ulot o'tkaziladigan joyga qo'yilgan asosiy gigiyenik talablar (yoritish, ventilyatsiya, sig'imlilik me'ori va bosh.).
8. Gimnastika bilan shug'ullanish uchun asboblardan ularning ahamiyati. Asboblarni mashg'ulot uchun tayyorlash, joylashtirish va tozalash.
9. Gimnastika mashg'ulotidagi jarohatlarga tavsif. Jarohat sabablari. Jarohatlanish profilaktikasi.
10. Yordam berish va ehtiyotlash tushunchalari. Mashg'ulotning xavfsizligini ta'minlash uchun yordam berish va ehtiyotlashning ahamiyati.
11. Mashg'ulot xavfsizligini ta'minlashni tashkil etish va mashg'ulot o'tish uslubiyati, shug'ullanuvchilarning intizomga bog'liqligi, jarohat olganda birinchi yordam ko'rsatish asoslari.
12. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlariga tavsif, ularning yo'nalishi va vazifalari. Insonning jismoniy takomillashishida bu turlarning ahamiyati.
13. Atamalar tushunchasini aniqlash. Harakat va statik holat atamalarini o'rganish qoidasi.
14. Asosiy va qo'shimcha atamalarga tavsif; gimnastikada atamalarining ahamiyati. Atamalarni o'rganish qoidasi va ularni qo'llash (misol qilib ko'rsatib berish).
15. Gimnastika atamalarida qo'llaniladigan asosiy talablar (misollar keltirish).
16. URMni yozish qoidalari va shakllari (ikki xil shaklda yozilgan URM misollari).
17. Qayta saflanish, orani ochish va yaqinlashtirishda buyruq berish qoidasi (misol).
18. Erkin mashqlarni yozish qoidasi (ikki xil usulda misol qilib ko'rsatish).
19. Gimnastika asboblari mashqlarni yozish qoidasi (ikki xil usulda misol qilib ko'rsatish).
20. Atamalarni aniqlash: o'tirish, siltash, egilish, tashlanish, buri'ish, cho'qqayish.
21. Atamalarni aniqlash: tebranish, chayqalish, tushish, ko'tarilish.

22. Atamalarni aniqlash: yoysimon siltanish, sakrab chiqish, sakrab tushish, tayanish.
23. Atamalarni aniqlash: muvozanat, g'ujanak bo'lish, dumalash, o'mbолоq oshish, to'ntarilish, salto, ko'prik, shpagat, turish.
24. Osilishni bajarish texnikasi: aralash, oddiy, gimnastika devorida, baland-past qo'shpoyada, turnikda osilishga misollar.
25. Brevnoda, qo'shpoyada, turnikda oddiy va aralash tayanishlarni bajarish texnikasi.
26. URMning ahamiyati va ularning klassifikatsiyasi.
27. Buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlarga, gimnastika devori, gimnastika o'rindig'idagi mashqlarga qisqacha tavsif.
28. URMni shug'ullanuvchi organizmiga ta'siri. URMning boshqa mashq turlaridan farq qiluvchi xususiyatlari.
29. URMning kelgusi faoliyatga tayyorgarlik uchun ahamiyati. URM majmuasini tuzish sxemasi.
30. Saf mashqlariga tavsif va ularning klassifikatsiyasi.
31. Saf mashqlarining pedagogik ahamiyati, darsda shug'ullanuvchilarni tashkil qilishdagi roli (misollar).
32. O'qituvchiga qo'yilgan asosiy talab: tashqi ko'rinish, saf oldida o'zini tuta bilish, joyni tanlay bilish, buyruq bera olish, buyruqni bilish, mashqlarni ko'rsata olish, xatolarni to'g'rilash texnikasini bilish.
33. Darsning tayyorlov qismi vazifalari, vositalari, mashqlar ketma-ketligi.
34. Darsni tayyorlov qismini o'tishning uslubiy usullari. URMni o'tishda yuklamalarni tartibga solish usullari.

QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI BO'YICHA SINOV KOMBINATSIYALARI

Baland-past qo'shpoya:

- qo'shpoya tashqarisida osilib turgan holatda pastki poyaga yuz bilan turib, bir oyoq bilan depsinib va boshqasi bilan siltanib, kuch bilan ko'tarilib, pastki poyaga tayanish;
- tayanchni ushlab;
- o'ng (chap) oyoqni o'tkazib va navbatma-navbat yuqorigi poyani qo'llar bilan ushlab – o'ngga (chapga) burilib, pastki polda osilib yotish;
- burchak bo'lib osilish;
- bukilib tebranish;
- sakrab tushib qo'nish.

Erkin mashqlar:

D.h. – A.t.

- 1 – qo'llar oldinda;
- 2 – qo'llar yuqorida;
- 3 – qo'llar bosh orqasida;
- 4 – qo'llar yonda;
- 5-7 – o'ng (chap) oyoqda muvozanat, boshqasi orqada;
- 8 – oyoqlarni birlashtirib, qo'llarni aylantirib pastga.

- 1 – kerishib egilish, qo'llar yonda, kaftlar oldinga;
- 2 – oldinga egilish (polga qo'llarni tekkazish);
- 3 – tayanib o'tirish;
- 4-5 – oldinga o'mbaloq oshib, tayanib o'tirish;
- 6 – tayanib yotish;
- 7 – qo'llarni bukib tayanib yotish, o'ng (chap) oyoq orqada;
- 8 – tayanib yotish.

- 1 – o'ngga (chapga) burilib, orqaga tayanib yotish;
- 2 – orqaga tayanib o'tirish;
- 3 – egilish, qo'llarni yoysimon harakatlantirib yuqoriga;
- 4-5 – orqaga dumalab kuraklarda tik turish;
- 6 – oldinga dumalab tayanib o'tirish;
- 7 – turib bosh ustida chapak;
- 8 – qo'llarni yon tomondan yoysimon harakatlantirib pastga.

- 1 – o'ng oyoqni siltab, qo'llar yonda;
- 2 – chapga egilib o'ngga tashlanib, qo'llar yuqorida;
- 3 – chap oyoqda depsinib turish, o'ng oyoq yonda, qo'llar yonda;

22. Atamalarni aniqlash: yoysimon siltanish, sakrab chiqish, sakrab tushish, tayanish.
23. Atamalarni aniqlash: muvozanat, g'ujanak bo'lish, dumalash, o'mboloq oshish, to'ntarilish, salto, ko'prik, shpagat, turish.
24. Osilishni bajarish texnikasi: aralash, oddiy, gimnastika devorida, baland-past qo'shpoyada, turnikda osilishga misollar.
25. Brevnoda, qo'shpoyada, turnikda oddiy va aralash tayanishlarni bajarish texnikasi.
26. URMning ahamiyati va ularning klassifikatsiyasi.
27. Buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlarga, gimnastika devori, gimnastika o'rindig'idagi mashqlarga qisqacha tavsif.
28. URMni shug'ullanuvchi organizmiga ta'siri. URMning boshqa mashq turlaridan farq qiluvchi xususiyatlari.
29. URMning kelgusi faoliyatga tayyorgarlik uchun ahamiyati. URM majmuasini tuzish sxemasi.
30. Saf mashqlariga tavsif va ularning klassifikatsiyasi.
31. Saf mashqlarining pedagogik ahamiyati, darsda shug'ullanuvchilarni tashkil qilishdagi roli (misollar).
32. O'qituvchiga qo'yilgan asosiy talab: tashqi ko'rinish, saf oldida o'zini tuta bilish, joyni tanlay bilish, buyruq bera olish, buyruqni bilish, mashqlarni ko'rsata olish, xatolarni to'g'rilash texnikasini bilish.
33. Darsning tayyorlov qismi vazifalari, vositalari, mashqlar ketma-ketligi.
34. Darsni tayyorlov qismini o'tishning uslubiy usullari. URMni o'tishda yuklamalarni tartibga solish usullari.

QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI BO'YICHA SINOV KOMBINATSIYALARI

Baland-past qo'shpoya:

- qo'shpoya tashqarisida osilib turgan holatda pastki poyaga yuz bilan turib, bir oyoq bilan deysinib va boshqasi bilan siltanib, kuch bilan ko'tarilib, pastki poyaga tayanish;

- tayanchni ushlash;

- o'ng (chap) oyoqni o'tkazib va navbatma-navbat yuqorigi poyani qo'llar bilan ushlash – o'ngga (chapga) burilib, pastki polda osilib yotish;

- burchak bo'lib osilish;

- bukilib tebranish;

- sakrab tushib qo'nish.

Erkin mashqlar:

D.h. – A.t.

1 – qo'llar oldinda;

2 – qo'llar yuqorida;

3 – qo'llar bosh orqasida;

4 – qo'llar yonda;

5-7 – o'ng (chap) oyoqda muvozanat, boshqasi orqada;

8 – oyoqlarni birlashtirib, qo'llarni aylantirib pastga.

1 – kerishib egilish, qo'llar yonda, kaftlar oldinga;

2 – oldinga egilish (polga qo'llarni tekkazish);

3 – tayanib o'tirish;

4-5 – oldinga o'mboloq oshib, tayanib o'tirish;

6 – tayanib yotish;

7 – qo'llarni bukib tayanib yotish, o'ng (chap) oyoq orqada;

8 – tayanib yotish.

1 – o'ngga (chapga) burilib, orqaga tayanib yotish;

2 – orqaga tayanib o'tirish;

3 – egilish, qo'llarni yoysimon harakatlantirib yuqoriga;

4-5 – orqaga dumalab kuraklarda tik turish;

6 – oldinga dumalab tayanib o'tirish;

7 – turib bosh ustida chapak;

8 – qo'llarni yon tomondan yoysimon harakatlantirib pastga.

1 – o'ng oyoqni siltab, qo'llar yonda;

2 – chapga egilib o'ngga tashlanib, qo'llar yuqorida;

3 – chap oyoqda deysinib turish, o'ng oyoq yonda, qo'llar yonda;

- 4 – o'ng oyoqni birlashtirib, tayanib o'tirish;
- 5-6 – orqaga o'mboloq oshib tayanib o'tirish;
- 7 – kerishib sakrash, qo'llar yuqorida;
- 8 – qo'nish.

Yakkacho'p:

1/3 brevnoga qarab turib, ikkala oyoq bilan depsinib, o'ng oyoqni o'tkazib tayanish va chapga burilish;

- oyoqlarni kerib ko'ndalang o'tirish, qo'llar yonga;
- orqaga tayanib burchak bo'lib o'tirish;
- tos-son bo'g'imini bukib tayanish, qo'llarni bukib yotish;
- tayanib yotish;
- ikkala oyoqda depsinib tayanib o'tirish; turish, qo'llar belda;
- 2. qadamlar va oyoq uchida 180° ga burilish;
- o'ng oyoqda muvozanat, chap oyoq orqada (ushlab turish);
- uzunasi turgan holatda ikki oyoqda depsinib kerishib sakrab tushish.

Tayanib sakrash:

Sakrab cho'qqayib tayanib o'tirish va kerishib sakrab tushish.

**O'G'IL BOLALARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI BO'YICHA
SINOV KOMBINATSIYASI**

Turnik:

- Osilib turgan holda kuch bilan to'ntarilib chiqish, tayanish; o'ng (chap) oyoqni oldinga o'tkazib tayanib o'tirish;
- oldinga aylanish;
- chapga burilib, chap oyoqni oldinga o'tkazib tayanib o'tirish;
- yoysimon siltanish;
- ikki erkin siltanish va orqaga sakrab tushib qo'nish.

Qo'shpoya:

- bilaklarga tayanib tebranish;-
- orqaga siltanib ko'tarilish;
- tayanib burchak (ushlab turish);
- tebranish va oldinga siltanib 180° ga burilib, tashqi tomonga sakrab tushib qo'nish.

Tayanib sakrash:

Ko'ndalang qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrash.

Erkin mashqlar:

D.h. – A.t.

- 1 – qo'llar oldinda;
- 2 – qo'llar yuqorida;

- 3 – qo'llar bosh orqasida;
- 4 – qo'llar yonda;
- 5-7 – o'ng (chap) oyoqda muvozanat, boshqasi orqada;
- 8 – oyoqlarni birlashtirib, qo'llarni aylantirib pastga.
- 1 – kerishib egilish, qo'llar yonda, kaftlar oldinga;
- 2 – oldinga egilish (polga qo'llarni tekkazish);
- 3 – tayanib o'tirish;
- 4-5 – oldinga o'mboloq oshib, tayanib o'tirish;
- 6 – tayanib yotish;
- 7 – qo'llarni bukib tayanib yotish, o'ng (chap) oyoq orqada;
- 8 – tayanib yotish.

- 1 – o'ngga (chapga) burilib, orqaga tayanib yotish;
- 2 – orqaga tayanib o'tirish;
- 3 – egilish, qo'llarni yoysimon harakatlantirib yuqoriga;
- 4-5 – orqaga dumalab, kuraklarda tik turish;
- 6 – oldinga dumalab, tayanib o'tirish;
- 7 – turib bosh ustida chapak;
- 8 – qo'llarni yon tomondan yoysimon xarakatlantirib pastga.

- 1 – o'ng oyoqni siltab, qo'llar yonda;
- 2 – chapga egilib, o'ngga tashlanib, qo'llar yuqorida;
- 3 – chap oyoqda depsinib turish, o'ng oyoq yonda, qo'llar yonda;
- 4 – o'ng oyoqni birlashtirib, tayanib o'tirish;
- 5-6 – orqaga o'mboloq oshib tayanib o'tirish;
- 7 – kerishib sakrash, qo'llar yuqorida;
- 8 – qo'nish.

II BOSQICH TALABALARI UCHUN O'QUV AMALIYOTI BO'YICHA VAZIFALAR

Mavzu: "Saf mashqlari".

Saf mashqlarini o'tish.

1 variant.

- 1. Bir qatorga saflanish.
- 2. Joyida burilish.
- 3. Bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanish.
- 4. Aylanib harakatlanish.
- 5. Oyoq uchida yurish.
- 6. Diagonal bo'ylab yurish.
- 7. Aylanib yurish, guruhni to'xtatish.

- 4 – o'ng oyoqni birlashtirib, tayanib o'tirish;
- 5-6 – orqaga o'mboloq oshib tayanib o'tirish;
- 7 – kerishib sakrash, qo'llar yuqorida;
- 8 – qo'nish.

Yakkacho'p:

1/3 brevnoga qarab turib, ikkala oyoq bilan depsinib, o'ng oyoqni o'tkazib tayanish va chappa burilish;

- oyoqlarni kerib ko'ndalang o'tirish, qo'llar yonga;
 - orqaga tayanib burchak bo'lib o'tirish;
 - tos-son bo'g'imini bukib tayanish, qo'llarni bukib yotish;
 - tayanib yotish;
 - ikkala oyoqda depsinib tayanib o'tirish; turish, qo'llar belda;
 - 2. qadamlar va oyoq uchida 180° ga burilish;
 - o'ng oyoqda muvozanat, chap oyoq orqada (ushlab turish);
 - uzunasi turgan holatda ikki oyoqda depsinib kerishib sakrab tushish.
- Tayanib sakrash:
Sakrab cho'qqayib tayanib o'tirish va kerishib sakrab tushish.

**O'G'IL BOLALARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI BO'YICHA
SINOV KOMBINATSIYASI**

Turnik:

- Osilib turgan holda kuch bilan to'ntarilib chiqish, tayanish; o'ng (chap) oyoqni oldinga o'tkazib tayanib o'tirish;
- oldinga aylanish;
- chappa burilib, chap oyoqni oldinga o'tkazib tayanib o'tirish;
- yoysimon siltanish;
- ikki erkin siltanish va orqaga sakrab tushib qo'nish.

Qo'shpoya:

- bilaklarga tayanib tebranish;-
- orqaga siltanib ko'tarilish;
- tayanib burchak (ushlab turish);
- tebranish va oldinga siltanib 180° ga burilib, tashqi tomonga sakrab tushib qo'nish.

Tayanib sakrash:

Ko'ndalang qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrash.

Erkin mashqlar:

D.h. – A.t.

- 1 – qo'llar oldinda;
- 2 – qo'llar yuqorida;

- 3 – qo'llar bosh orqasida;
- 4 – qo'llar yonda;
- 5-7 – o'ng (chap) oyoqda muvozanat, boshqasi orqada;
- 8 – oyoqlarni birlashtirib, qo'llarni aylantirib pastga.
- 1 – kerishib egilish, qo'llar yonda, kaftlar oldinga;
- 2 – oldinga egilish (polga qo'llarni tekkazish);
- 3 – tayanib o'tirish;
- 4-5 – oldinga o'mboloq oshib, tayanib o'tirish;
- 6 – tayanib yotish;
- 7 – qo'llarni bukib tayanib yotish, o'ng (chap) oyoq orqada;
- 8 – tayanib yotish.

- 1 – o'ngga (chapga) burilib, orqaga tayanib yotish;
- 2 – orqaga tayanib o'tirish;
- 3 – egilish, qo'llarni yoysimon harakatlantirib yuqoriga;
- 4-5 – orqaga dumalab, kuraklarda tik turish;
- 6 – oldinga dumalab, tayanib o'tirish;
- 7 – turib bosh ustida chapak;
- 8 – qo'llarni yon tomondan yoysimon xarakatlantirib pastga.

- 1 – o'ng oyoqni siltab, qo'llar yonda;
- 2 – chapga egilib, o'ngga tashlanib, qo'llar yuqorida;
- 3 – chap oyoqda deysinib turish, o'ng oyoq yonda, qo'llar yonda;
- 4 – o'ng oyoqni birlashtirib, tayanib o'tirish;
- 5-6 – orqaga o'mboloq oshib tayanib o'tirish;
- 7 – kerishib sakrash, qo'llar yuqorida;
- 8 – qo'nish.

II BOSQICH TALABALARI UCHUN O'QUV AMALIYOTI BO'YICHA VAZIFALAR

Mavzu: "Saf mashqlari".

Saf mashqlarini o'tish.

I variant.

- 1. Bir qatorga saflanish.
- 2. Joyida burilish.
- 3. Bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanish.
- 4. Aylanib harakatlanish.
- 5. Oyoq uchida yurish.
- 6. Diagonal bo'ylab yurish.
- 7. Aylanib yurish, guruhni to'xtatish.

II variant.

1. Bir ketma-ket qatorga saflanish.
2. Saf usullari.
3. Aylanib yurish.
4. Yugurish turlari.
5. Yurish, bir ketma-ket qatordan ikki ketma-ket qatorga harakatda saflanish.
6. Juftlama qadam bilan orani ochish va yaqinlashtirish.
7. Qaytadan bir ketma-ket qatorga saflanish va guruhni to'xtatish.

III variant.

1. Diogonal bo'ylab bir qatorga saflanish.
2. Turgan joydan burilish.
3. Aylanib harakatlanish.
4. Qarama-qarshi, ilon izi bo'lib harakatlanish.
5. Turlicha sakrashlar, qo'llar belda.
6. To'rt ketma-ket qatorga bo'linish va birlashtirish.
7. Buyruq bo'yicha ketma-ket qatorda orani ochish va yaqinlashtirish.

IV variant.

1. Guruhni doira shaklida saflash, joyida burilish.
2. Doira bo'ylab harakatlanish, doiradan chiqish.
3. Qadam uzunligi va chastotasini o'zgartirib yurish.
4. Har xil yurish, qo'llar bosh orqasida, yuqorida.
5. Guruhni to'xtatish.
6. Bir qatordan uch qatorga qirra bo'lib saflanish va qayta saflanish.
7. Saf usullari.

V variant.

1. Bir ketma-ket qator bo'lib saflanish.
2. Joyida burilish.
3. Bir qatordan uch qatorga saflanish.
4. Juftlama qadam bilan orani ochish va yaqinlashtirish.
5. Uch qatordan bir qatorga qayta saflanish.
6. Aylanib harakatlanish.
7. Har xil yurish va yugurish. Guruhni to'xtatish.

VI variant.

1. Bir qatorga saflanish.
2. Saf usullari.
3. Bir ketma-ket qatordan uch ketma-ket qatorga qirra bo'lib saflanish va joyiga qaytish.
4. Aylanib harakatlanish.
5. Qo'llarni turli holatida yurish va yugurish turlari.
6. Diogonal bo'lib, aylanib yurish.

7. Aylanadan chiqish va guruhni to'xtatish.

VII variant.

1. Diagonal bo'lib bir qatorga saflanish.

2. Saf usullari.

3. Bir qatordan uch qatorga saflanish va joyiga qaytish.

4. Turgan joyda yurishdan oldinga harakatlanishga o'tish.

5. Turgan joyda yurib burilish.

6. Aylanib harakatlanish.

7. Har xil yurish, yugurish, sakrash. Guruhni to'xtatish.

Mavzu: GIMNASTIKA ATAMALARI

Atamalar bo'yicha tasvirlab, quyidagi kombinatsiyalarni ko'rsatish:

1. Gimnastika devori.

Osilish – oyoqlarni oldinga bukib osilish – burchak bo'lib osilish – burchak bo'lib oyoqlarni kerib osilish – burchak bo'lib osilish – osilish – osilib kerishish – o'ngga burilib oyoqlarni almashtirib qo'nish – gimnastika devoriga yuz bilan osilib turish – cho'qqayib osilish – osilib kerishish – tik turib osilish – gimnastika devoriga yuz bilan osilish – oyoqlarni orqaga bukib osilish – gimnastika devoriga yuz bilan osilish.

2. Baland-past qo'shpoya.

Yuqorigi poyada osilish – burchak ushlab osilish – bukilib osilib turish – pastki poyada cho'qqayib o'tirib osilish – pastki poyada kerishib osilib yotish – o'ng qo'l bilan yuqorigi poyadan ushlab, o'ng sonda o'tirib, chap qo'l yonda – pastki poyada burchak ushlab o'tirish – o'ng sonda o'tirish – o'ngga burilib yuqorigi poyadan ushlab, yuqorigi poyaga yuz bilan osilib yotish – pastki poyadan navbatma-navbat ushlab tayanish – sakrab tushib qo'nish.

3. Parallel qo'shpoya.

Tayanish – tayanib burchak ushlab – oyoqlarni kerib orqaga tayanib o'tirish – oyoqlarni kerib orqaga tayanib yotish – oyoqlarni kerib bilaklarga tayanib o'tirish – bilaklarga tayanish – sakrab tushib qo'nish.

4. Erkin mashqlar.

Asosiy turish – cho'qqayib tayanib o'tirish – tayanib yotish – sonlarda tayanib yotish – o'ng tizzada tik turib chap oyoq orqada – chap oyoqni birlashtirib, o'ngga burilib, chap oyoq bilan tayanib yotish, o'ng qo'l yonda – orqaga tayanib yotish – orqaga tayanib o'tirish – orqaga tayanib burchak ushlab o'tirish – orqaga tayanib oyoqlarni bukib o'tirib ortga burilish – bukilib tayanib turish – asosiy turish.

Mavzu: URM va uni o'tish uslubiyoti

Bo'lib o'tish usulida 4 URMni tuzish va o'tish (har biri 4 hisobda), tasavvurni yaratuvchi 4 xil usulni qo'llash va bajarayotganda hisob olib borish hamda uslubiy ko'rsatma berish.

Variant I: tortilishga, mushaklarning katta guruhiga, qo'llarga, gavgaga.

Variant II: gavda mushaklariga, barcha mushak guruhlariga, qorin pressiga, orqa mushakka.

Variant III: barcha mushak guruhlariga, cho'ziluvchanlikka, siltanish va sakrashga.

Variant IV: mushaklarning katta guruhiga, qo'l mushaklariga, tana, barcha mushak guruhlariga.

Variant V: qo'l, tana mushaklariga, barcha mushak guruhlariga, cho'ziluvchanlikka.

Mavzu: Amaliy mashqlar

Amaliy gimnastika vositalaridan foydalanib, o'yin va estafetalar reja konspekti mazmunini ishlab chiqish va yozish.

Variant I: Amaliy mashqlar bilan estafeta: yugurish, tirmashib chiqish, to'pni uloqtirish-ilish.

Variant II: Amaliy mashqlar bilan o'yinlar: sakrash, muvozanat mashqlari, yugurish.

Variant III: Amaliy mashqlar bilan estafetalar: sakrash, to'siqlardan oshib o'tish va yuk tashish.

Variant IV: Amaliy mashqlar bilan o'yinlar: yugurish, to'pni uloqtirish, yuk tashish.

Variant V: Sudralib o'tish, sakrash, yugurish bilan o'yinlar.

Eslatma: estafeta kamida 4 ta bosqichdan iborat bo'lishi kerak, o'yin esa syujetda bo'lishi kerak.

II BOSQICH TALABALARI UCHUN NAZORAT ISHI

I-nazorat ishi.

Mavzu: "Gimnastika atamalari".

1. Grafik mashqni 4 hisobda yozing

Variant I.

a) oyoq mushaklari uchun



1 - 2 - 3 - 4 -

b) orqa mushaklar uchun



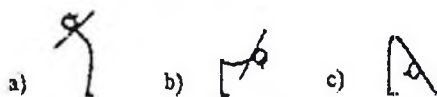
1 - 2 - 3 - 4 -

2. To'g'ri javobni toping.

Tayanib cho'qqayish - bu:



Kerishib egilish - bu:



3. Atama bo'yicha to'g'ri nomlanishini toping.



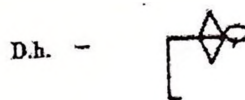
a) orqa bilan yotish; b) tayanib o'tirish; c) orqaga tayanib yotish.

1. 4 hisobda grafik mashq yozing.
 a) oyoq mushaklari uchun:



1 - 2 - 3 - 4 -

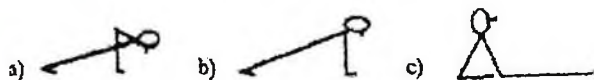
b) orqa mushaklar uchun:



1 - 2 - 3 - 4 -

2. To'g'ri javobni toping.

Tayanib yotish - bu:



Tayanib bukilib turish - bu: iy:



3. Atama bo'yicha to'g'ri nomlanishini toping.



a) kerishib egilish; b) cho'qqayish; c) orqaga egilish.

2-nazorat ishi.
Mavzu "URM va uni o'tish uslubiyoti"

I variant.

1. Bo'lib o'tish usulida mashqni boshlash uchun qanday buyruq beriladi?



2. Mazkur mashq (asosan) qaysi mushak guruhiga qaratilganligini aniqlang.

3. Orqa mushak uchun 2 hisobli mashq tuzing va atamalar bilan yozing.

4. URMni bo'lib o'tish usulida foydalaniladigan yuklamalarni tartibga solish usullarini sanab o'ting.

II variant.

1. URMni bo'lib o'tish usulida mashqni yakunlash uchun qanday buyruq beriladi?

2. Mazkur mashq (asosan) qaysi mushak guruhiga qaratilganligini aniqlang.



3. Deltasimon mushak uchun 2 hisobda mashq tuzing va atamalarda yozing.

4. URM to'g'risida tasavvur yaratuvchi qanday usullar mavjud?

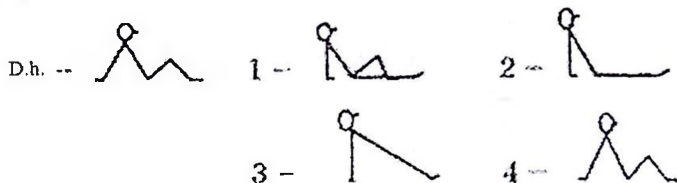
III variant.

1. URMni uzluksiz usulda bajarishni boshlash uchun qanday buyruq beriladi?

2. Qorinning kindikdan pastki qismi mushaklari uchun 2 hisobda mashq tuzing.

3. URMni o'tishda xatolarni to'g'rilash va yordam ko'rsatishning qanday usullaridan foydalaniladi?

4. Mazkur mashq (asosan) qaysi mushak guruhiga qaratilganligini aniqlang.



3-nazorat ishi.

Mavzu: "Saf mashqlari".

Safda elementga to'g'ri nom bering.

I variant:

a) interval – bu:

- shug'ullanuvchilar orasidagi frontal masofa;
- qator bo'lib saflanganda shug'ullanuvchilar orasidagi masofa;
- ketma-ket qator bo'lib saflangandagi shug'ullanuvchilar orasidagi masofa;

- ketma-ket qator orasidagi masofa;
- qator bo'lib saflanganda shug'ullanuvchilarning tirsaklari orasidagi masofa.

b) ketma-ket qator (kolonna) – bu:

- shug'ullanuvchilarning bir-biriga orqama-orqa joylashishi;
- shug'ullanuvchilar bir-biriga orqama-orqa turganda saflanishi;
- shug'ullanuvchilarni bo'yi bilan saflanib turishi;
- shug'ullanuvchilarni bir tomonga qarab saflanib turishi.

c) orqa tomon – bu:

- shug'ullanuvchilarning bir tomonga orqasi bilan joylashishi;
- frontga qarama-qarshi saf tomoni;
- shug'ullanuvchilarning bir tomonga qarab bir chiziqda orqa bilan turgan saf;
- shug'ullanuvchilarni orqa bilan turgan saf tomoni.

d) safning eni – bu:

- qatorning uzunligi;
- flang orasidagi masofa;
- saf boshidan oxirigacha bo'lgan masofa;
- ketma-ket qatorning boshidan oxirigacha bo'lgan masofa.

II variant:

a) interval – bu:

- shug'ullanuvchilar orasidagi frontal masofa;
- qator bo'lib saflanganda shug'ullanuvchilar orasidagi masofa;
- ketma-ket qator bo'lib saflangandagi shug'ullanuvchilar orasidagi masofa;

- ketma-ket qator orasidagi masofa;

- qator bo'lib saflanganda shug'ullanuvchilar tirsaklari orasidagi masofa.

b) distansiya – bu:

- qator bo'lib joylashgan shug'ullanuvchilar orasidagi masofa;
- shug'ullanuvchilar orasidagi chuqurlik masofa;

- ketma-ket qator orasidagi masofa;

- ketma-ket qator turuvchilar orasidagi ma'lum masofa.

c) qator (sherenga) – bu:

- shug'ullanuvchilarning bir chiziq bo'ylab joylashishi;
- shug'ullanuvchilarning biri boshqasini yonida bir tomonga yuzlanib saflanishi;
- shug'ullanuvchilarning biri boshqasi yonida bir kaft oralig'idagi masofada bir chiziqqa joylashishi;
- shug'ullanuvchilarning bir chiziqda yyelka barobar bo'lib saflanishi;
- shug'ullanuvchilarning bir chiziqda yyelka barobar ma'lum intervalda joylashishi.

d) boshlovchi – bu.

1. qatordagi birinchi;
2. berilgan yo'nalishga birinchi bo'lib harakatlanadigan shug'ullanuvchi;
3. butun saf oldida harakatlanadigan shug'ullanuvchi;
4. safda birinchi bo'lib berilgan yo'nalish bo'yicha turadigan yoki harakatlanadigan shug'ullanuvchi.

III variant:

a) saf – bu:

- nizom bo'yicha shug'ullanuvchilarning joylashishi;
- shug'ullanuvchilarni o'zaro faoliyati uchun joylashishi;
- shug'ullanuvchilarni o'zaro faoliyati uchun nizom bo'yicha joylashishi;
- shug'ullanuvchilarni boshqacha holatda qayta saflanishi;
- shug'ullanuvchilarni distansiya va intervalga rioya qilgan holda nizom bo'yicha joylashishi.


b) flang – bu:

- saf chekkasi;
- safning o'ng va chap oxirlari;
- yonma-yon qatorning o'ng va chap oxirlari;
- saf boshi va oxiri.

c) front – bu:

- shug'ullanuvchilar bir tomonga qarab turadigan saf;
- shug'ullanuvchilarni yuzlanib turgan saf tomoni;
- shug'ullanuvchilarni bir chiziqqa, bir tomonga yuzlanib saflanishi;
- safning oldingi chizig'i;
- saf, qator, ketma-ket qatorning old qismi.

AMALIY VAZIFALARNI BAJARISH NAMUNALARI

Ayrim vazifalar	Mazmuni	Me' yori	Chizma yozuv	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma
Tushuntirish yordamida tasavvur hosil qilish.	D.h. – A.t. 1 – o'ng oyoq orqada oyoq uchida, qo'llar yuqorida 2 – D.h. 3-4 – shuning o'zi, chap oyoqda	6-8 marta		1-3 – oyoqlar to'g'ri, qo'llarga qarash, yuqoriga cho'zilish; 2-4 – qo'llarni bo'shashtirmasdan qorinni tortish to'g'ri qad-qomatni saqlash.
Ko'rsatib berish yordamida tasavvur hosil qilish.	D.h. – A.t. 1 – yonga o'ng oyoqqa tashlanish, qo'llar oldinda. 2 – D.h. 3 – yarim cho'qqayib o'tirish, qo'llar yonda. 4 – D.h. 5-8 – shuning o'zi, chapga.	6-8 marta	Rasm	Shug'ullanuvchilarga yarim burilib ko'rsatish. 1- va 5- oldinga egilmasdan, tayanchsiz, oyoq to'g'ri, qo'llarni tarang ushlab; 2-6 – oyoqlarni juftlash 3-7 – orqani to'g'rilab, yarim cho'qqayib o'tirish
Tushuntirish va ko'rsatish yordamida tasavvur hosil qilish.	D.h. – qo'llar belda. 1 – oyoq uchida turib, qo'llar yonda; 2 – qo'llarni aylantirib yuqoriga; 3 – oyoq uchida turib qo'llar yuqoriga; 4 – d.h.	8-10 marta		Oyna ko'rinishida, bir vaqtning o'zida atama bilan tasvirlash. 1 – bukilmasdan, qo'llar tarang, tovonlar birga; 2 – qo'llar to'g'ri, old tomonda aylantirish; 3 – yuqoriga cho'zilish, qo'llarga qarash; 4 – bo'shashtirmasdan, orqa to'g'ri.

32

Mashq to'g'risida bo'limlar bo'yicha tasavvur hosil qilish	D.h. – A.t. 1 – tayanib cho'qqayib o'tirish; 2 – tayanib yotish; 3 – qo'llarni bukib tayanib yotish; 4 – tayanib yotish; 5-6 – 3-4-dagidek. 7 – tayanib cho'qqayib o'tirish; 8 – d.h.	6-8 marta		Tushuntirish bilan bir vaqtda ko'rsatish va shug'ullanuvchilar bilan birga bajarish: Dastlabki holatni qabul qiling! 1 – tayanib cho'qqayib o'tirish – bir! Qo'llar to'g'ri, qo'llarga tayanish. 2 – tayanib yotish – ikki! Tana to'g'ri, qo'llarni bukmasdan, bosh to'g'ri. 3 – qo'llarni bukib tayanib yotish – uch! Bukilmasdan, qo'llarni gavda oldida bukish. 4 – tayanib yotish – to'rt! Tayanib yotish, faqat qo'llar hisobiga. 5 – qo'llarni bukib tayanib yotish – besh! 6 – tayanib yotish – olti! 7 – tayanib cho'qqayib o'tirish – etti! 8 – d.h. – sakkiz!
--	--	-----------	--	--

ANATOMIK YO'NALISH BO'YICHA URM MAJMUASI

Yo'nalishi	Mazmuni	Me'yor	TUK
1. Tortilish uchun	URM majmuasi zich qatorda. 1. D.h. – qatorda pastdan qo'l ushlab turish. 1 – o'ng oyoq oldinda oyoq uchida, qo'llar oldinda – yonda; 2 – oyoqlarni kerib uchida turish, qo'llar yuqorida – yonda; 3 – chap oyoqda turib, o'ng oyoq oldinda oyoq uchida, qo'llar oldinda; 4 – d.h. 5-8 – boshqa oyoqda.	6-8 marta	Bo'lib o'tish usuli. Frontal. Tasavvur hosil qilish usuli: bo'limlar bo'yicha. Oyoq to'g'ri, uchini cho'zish. Qo'llarga qarash, cho'zilish, qo'llarni aniq yuqoriga ochish. Sur'at: sekin.
2. Oyoq mu-shaklari uchun	2. D.h. – qatorda pastdan qo'l ushlab turish. 1 – o'ng oyoqqa tashlanish, qo'llar oldinda – yonda; 2 – d.h. 3 – chap oyoqqa tashlanish, qo'llar oldinda – yonda; 4 – d.h. 5 – o'ng tizzada tik turib, qo'llar yonga bukilgan; 6 – tizzalarda tik turib, qo'llar yuqorida – yonda; 7 – chap tizzada tik turib, qo'llar yonga bukilgan; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Qorinni tortish, chap oyoq to'g'ri, yelkalar oldinga "qaragan". Qo'llarning aniq holatiga ahamiyat berish. Qo'llar to'g'ri. Hisob bilan, sinxron bajarish. Yelkalarni burmasdan qo'llar to'g'ri, tarang. Sur'at: o'rtacha.

3. Qo'l mu-shaklari uchun	3. D.h. – ketma-ket qatorda turib, qo'llar oldinda turgan shug'ullanuvchining yelkasida. 1 – o'ng qo'lni yuqoridan aylantirish; 2 – d.h. 3 – chap qo'lni yuqoridan aylantirish; 4 – d.h. 5 – qo'llar yonda; 6 – qo'llar yuqorida chapak chalish; 7 – qo'llar yelkada; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Qo'lni maksimal amplitudada aylantirish, qo'llar tarang. Harakatni sinxron bajarish. Yelkalarni tushirib, kuraklarni ochish, chapakni to'g'ri qo'llar bilan bajarish. Sur'at: o'rtacha.
4. Gavdani to'g'ri mu-shaklari uchun	4. D.h. – qatorda qo'llarni pastdan ushlab turish. 1 – qo'llar yuqoriga – yonga; 2 – kerishib egilish; 3 – egilib qo'llar orqada – yonda; 4 – d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Qo'llarning aniq holatiga ahamiyat berish. Kerishish, boshni ko'tarish, qo'llar to'g'ri. Sur'at: o'rtacha.
5. Gavdani ko'ndalang mushaklari uchun	5. D.h. – qatorda oyoqlarni kerib turish, qo'llar yondagi shug'ullanuvchilar yelkasida. 1 – kerishib egilish; 2 – qo'llar yuqorida; 3 – egilib, qo'llardan ushlab; 4 – oyoqlar kerilgan, qo'llar oldinda – yonda; 5 – qo'llarni yoysimon yuqoriga, qo'ltiq ostidan ushlab. 6-7 – orqaga yarim egilish; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Kerishish, boshni ko'tarish, oyoqlar to'g'ri, kaftlar ichkariga qaragan. Bosh orqaga burilgan, yelkalar tushgan. Sur'at: sekin.

6. Umumiy ta'sir uchun	6. D.h. – ketma-ket qatorda oyoqlarni kerib turish, qo'llar oldinda turgan shug'ullanuvchining belida. 1 – chapga egilish, chap qo'l yuqorida; 2 – d.h. 3 – o'ngga egilish, o'ng qo'l yuqorida; 4 – d.h. 5 – yarim cho'qqayib gavadani chapga burish, chap qo'l yonda; 6 – d.h. 7 – yarim cho'qqayib gavadani o'ngga burish, o'ng qo'l yonda; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Egilishni aniq yonga bajarish, o'ng qo'l to'g'ri. Chap qo'lga qarash, qo'l to'g'ri. Sur'at: sekin.
	7. d.h. – qatorda qo'llarni pastdan ushlab turish. 1 – cho'qqayib, qo'llar oldinda – yonda; 2 – tayanib cho'qqayib o'tirish; 3 – sakrab tayanib yotish; 4 – qo'llarni bukib tayanib yotish; 5 – tayanib bukilib turish; 6 – egilib, qo'llardan ushlab; 7 – to'g'rilanib, qo'llar yuqorida – yonda; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Orqa to'g'ri, yelkalar tushirilgan, qo'llar to'g'ri, tarang. Depsinishni ikki oyoq bilan baravar bajarish. Qorinni tortish, qo'llar gavda oldida bukiladi, boshni egmasdan bajariladi. Sur'at: o'rtacha.
7. Qorin press mu-shakllari uchun	8. D.h. – ketma-ket qatorda oyoqlarni kerib, orqaga tayanib o'tirish. 1 – chap oyoqni ichkariga oldinda tayanib o'tirgan shug'ullanuvchi ustidan o'tkazish; 2 – orqaga tayanib burchak ushlab o'tirish; 3 – orqaga tayanib o'tirish; 4 – chap oyoqni tashqariga oldinda tayanib o'tirgan shug'ullanuvchi ustidan o'tkazib d.h. 5-8 – boshqa oyoqda.	6-8 marta	Tushuntirish va ko'rsatib berish. To'g'ri qo'llarga tayanish, oyoqlar to'g'ri, bir vaqtda ko'tarish, oyoq uchini cho'zish. Tosni baland ko'tarish, gavda va oyoq bitta to'g'ri chiziqda. Sur'at: o'rtacha.

36

8. Orqa mu-shakllari uchun	9. D.h. – qatorda qorin bilan yotish, qo'llar bilan yuqoridan ushlab. 1 – orqaga egilish; 2 – oyoqni orqaga ko'tarish, qo'llar bosh orqasida; 3 – ushlab turish, qo'llar bilan yuqoridan ushlab. 4 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Gavadani orqaga maksimal ko'tarish, qo'llar to'g'ri. Oyoqlar to'g'ri, tarang. Tirsaklar yonga yo'naltirilgan. Sur'at: sekin.
9. Cho'ziluvchanlik uchun	10. D.h. – ketma-ket qatorda oyoqlarni kerib orqaga tayanib o'tirish, qo'llar oldinda turgan shug'ullanuvchining yelkasida. 1 – qo'llar yuqorida; 2 – chap oyoqqa egilish; 3 – qo'llar yuqorida; 4 – d.h. 5-8 – boshqa tomonga.	4-6 marta	Bo'limlar bo'yicha. Oyoqlarni bukmasdan, qo'l holatiga ahamiyat berish. Chuqurroq egilish. Qo'llar to'g'ri, boshni o'ngga burish. Sur'at: o'rtacha.
10. Siltashlar	11. D.h. – qatorda turib, qo'llar yonda turgan shug'ullanuvchi yelkasida. 1 – o'ng oyoqni bukib oldinga; 2 – d.h. 3 – chap oyoqni bukib oldinga; 4 – d.h. 5 – o'ng oyoqni siltash; 6 – d.h. 7 – chap oyoqni siltash; 8 – d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Tayanich oyoq to'g'ri, bukilgan oyoq tizzasi oldinga "qaragan", oyoq uchini cho'zish. Yuqoriroq siltash, orqa to'g'ri, yelkalar tushgan. Siltanuvchi oyoqni aniq d.h. ga tushirish. Sur'at: o'rtacha.
11. Sakrashlar	12. D.h. – qatorda qo'llarni pastdan ushlab turish. 1 – sakrab chap oyoqni bukib, o'ng oyoq orqada; 2 – sakrab d.h. 3 – sakrab o'ng oyoqni bukib, chap oyoq orqada; 4 – sakrab d.h. 5 – sakrab chap oyoqda yarim cho'qqayish, o'ng oyoq oldinda oyoq uchida, qo'llar oldinda – yonda; 6 – d.h. 7 – sakrab o'ng oyoqda yarim cho'qqayish, chap oyoq oldinda oyoq uchida, qo'llar oldinda – yonda; 8 – d.h. Joyida yurish.	4-8 marta	Ko'rsatib berish. Yuqoriroqqa sakrash. Oyoq uchini dumbaga tekkazish. Egilmadan, boshni to'g'ri tutish, qo'lning to'g'ri holatiga ahamiyat berish. Sur'at: tez.
		15"	"Joyida qadam bos!"

37

12. Nafasni rostdash uchun	13. D.h. – ketma-ket qatorda turib, qo'llar oldinda turgan shug'ullanuvchining yelkasida. 1 – o'ng oyoqda yonga bir qadam, o'ng qo'l yonda; 2 – oyoq uchida turish, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l yonda; 3 – oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yonda, chap qo'l oldinda turgan shug'ullanuvchining yelkasida; 4 – d.h. 5-8 – boshqa tomonga.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Oyoq uchidan qadam qo'yish, qo'llar tarang, yuqoriga qo'lga qarash. Sur'at: sekin.
----------------------------	---	-----------	--

38

AMALIY GIMNASTIKA VOSITALARIDAN FOYDALANILGAN ESTAFETALAR KONSPEKTI

Dars qismi	Ayrim vazifalar	Vositalar	Me'yori	TUK
Tayyorgarlik qismi, 8 daq.	1. Estafetani bajarish uchun shug'ullanuvchilarni tashkil qilish.	1. Bir qatorga saflanish. 2. Ikki qatorga saflanish.	10 s 15 s	“Bir qatorga – SAFLANING!” “Bir, ikkiga-SANANG!” “Ikki qatorga SAFLANING!” 2 guruhga yig'ib, ketma-ket qatorga burish.
	2. Estafeta joyini tayyorlash.	1. Matlarni olib kelish. 2. O'rindiqlarni olib kelish. 3. Jihozlarni joylashtirish.	1-1,5 daq	Estafeta uchun joy tayyorlash: matlar, to'plar, gardish, o'rindiqlarni qo'yish.
	3. Mashqni bajarish to'g'risida tasavvur hosil qilish.	1. Tushuntirib ko'rsatib berish. 2. Sinab ko'rish.	30 s 30 s	Estafeta qoidalarini mashq bosqichlarida ko'rsatish bilan tushuntirish.
	4. Tezlik va epchillikni rivojlantirish.	<i>Bosqichlar:</i> 1 – o'rindiqqacha yugurish; 2 – tayanib tizzalarda tik turib o'rindiq bo'ylab emaklash; 3 – 5 marta to'pni bosh ustida o'tish; 4 – gardishdan 2 marta sakrash; 5 – bir (ikki) oyoqda sakrab qaytish; 6 – estafetani uzatish.	3-4 daq	Birinchi o'yinchi o'rindiqqacha yugurib borib, o'rindiq bo'ylab emaklaydi. To'pgacha yugurib borib, matda turib uni bosh ustida 5 marta otib o'ynaydi. Gardishga yugurib borib, gardishdan 2 marta sakrab o'tadi va orqaga bir (ikki) oyoqda sakrab qaytadi. Estafetani ikkinchi o'yinchiga uzatadi va h.k. texnikadagi har bir xato – jarima. Estafetani birinchi yakunlagan va jarimalari kam bo'lgan jamoa g'olib bo'ladi.
	5. Yakun yasash.	1. Qatorga saflash. 2. G'oliblarni aniqlash.	15 s 15 s	

39

FAN BO'YICHA MAVZU VA SOATLARNING NAMUNAVIY TAQSIMLANISHI.

III BOSQICH

№	Mavzu	Nazariy	Amaliy-uslubiy mashg'ulot	Mustaqil ish	Jami
1.	Gimnastika mashq texnikasining umumiy asoslarini o'rgatish uslubiyoti va texnologiyasi	4	14	6	24
2.	Gimnastika vositalari va uni o'tish uslubiyoti		16	6	22
3.	URM va uni o'tish uslubiyoti		6	4	10
4.	Ritmik gimnastika mashqlari		2	2	4
5.	Gimnastika atamaları		2	2	4
Jami:		4	40	20	64

FANNING QISQACHA MAZMUNI

III BOSQICH

Mavzu: "Gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslarini o'rgatish uslubiyoti va texnologiyasi" – (---)

Nazariy (---).

Gimnastika asboblari mashqlar, tayanib sakrash, akrobatika mashqlari tasnifi va tavsifi. Statik mashqlar va kuch bilan harakatlanish texnikasi asoslari. Siltanish mashqlari, tayanib sakrash va akrobatika mashqlari texnikasi asoslari. O'rgatish uslubiyoti va texnologiyasini aniqlash. Gimnastika mashqlarini o'rgatish texnologik sxemasi mazmuni (tayyorgarlik turlari, xatolar, ularning sabablari, ularni bartaraf qilishning uslubiy usullari).

Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---).

O'rgatish texnikasi va texnologiyasini tahlil qilish:

Turnik: tebranish, siltanib ko'tarilish, chap (o'ng) oyoqni oldinga aylantirish, tayanib orqaga aylanish, tayanib o'ng (chap) oyoqni o'tkazish, yoysimon siltanish, orqaga siltanib sakrab tushish.

Boland-past qo'shpoya: osilish va tayanish turlari, cho'qqayib osilishdan bir oyoqda siltanib, bir oyoqda depsinib, yuqorigi poyaga to'ntarilib chiqib tayanish; bukilib tebranish, burchak o'tirishdan 180° ga burilib sakrab tushish, yuqorigi poyada tayanib turgan holatda pastki poyada osilib yotishga tushish.

Parallel qo'shpoya: tayanish va unda harakatlanish; tayanib tebranish; orqaga siltanib ko'tarilib, yelkalarda tik turish; oldinga o'mbaloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish; oldinga siltanib ko'tarilish; orqaga siltanib sakrab

tushish, oldinga siltanib 180° ga burilib sakrab tushish, tayanib chap (o'ng) oyoqni o'tkazish; yoysimon tebranish; orqaga siltanib sakrab tushish.

Akrobatika: oldinga, orqaga o'mboloq oshish, uzun o'mboloq oshish, boshda va qo'llarda tik turish, qo'llarda tik turib oldinga o'mboloq oshish (erk.), yonga to'ntarilish, yonga dumalash va aylanma dumalash.

Tayanib sakrash: tayanib sakrash fazalari; oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, 90° ga burilib yon bilan tayanib sakrash.

Yakkacho'p: turli harakatlanish; o'ng tizzada tik turib orqaga siltanib sakrab tushish; oldinga (orqaga) siltanib burilish.

O'quv amaliyoti: yordam berish va ehtiyotlash; xatolar va ularni paydo bo'lish sabablarini aniqlash, muvofiq vazifalar yordamida ularni bartaraf qilish, yordamchi usullarni qo'llash. Ko'rsatib berish malakasini takomillashtirish va mashq texnikasini tushuntirishni bilish.

Mustaqil ish (---).

O'qituvchining bergan vazifasiga ko'ra aniq elementlarni o'rgatish texnologiyasi mazmunini ishlab chiqish va texnologik ishlanma konspektini yozish (mikrosinov).

Mavzu: "Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti" (---).

Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---).

Saf mashqlari: Saf mashqlarini har xil usulda takomillashtirish, maktab darsining tayyorlov va yakuniy qismiga mazkur vositalarni kiritish yoki talabalar bilan o'quv amaliyoti o'tkazish. Mavzu bo'yicha nazorat ishi.

Amaliy mashqlar: yuklarni tashish, amaliy mashqlar bilan o'yinlar, estafetalar (tirmashib chiqish, emaklash, muvozanat mashqlari). Gimnastika asboblari jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun amaliy xarakterga ega mashqlar, sakrashlar.

Turnik: siltanib ko'tarilish, yoysimon osilib orqaga tebranib sakrab tushish. I va II bosqich dastur elementlarida o'quv kombinatsiyasi. Sinov kombinatsiyasi – mikrosinov.

Baland-past qo'shpoya (a): yuqorigi poyada tayanib turishdan yoysimon siltanib pastki poyada osilib yotish, pastki poyada cho'qqayib osilishdan to'ntarilib yuqorigi poyada tayanib turish; pastki poyada burchak ushlab o'tirib sakrab tushish. I va II bosqich dastur elementlarida o'quv kombinatsiyasi. Sinov kombinatsiyasi – mikrosinov.

Yakkacho'p (a): oldinga harakatlanib, oyoq holatlarini almashtirib sakrash; baland qadam, polka qadamlari, oldinga (orqaga) siltanib 180° ga burilish; o'ng (chap) tizzada tik turib bir oyoqda siltanib va ikkinchisida depsinib kerishib sakrab tushish. I va II bosqich dastur elementlarida o'quv kombinatsiyasi. Sinov kombinatsiyasi – mikrosinov.

Tayanib sakrash: ko'ndalang qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib va kerib sakrash (a), uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib va kerib sakrash (e). Tayanib sakrash fazalarini takomillashtirish. Sinov uchun sakrash – mikrosinov.

Parallel qo'shpoya (e): turli tayanishlarda tebranish, yelkalarda tik turish, oldinga o'mbолоq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish, siltanib ko'tarilib oyoqlarni kerib o'tirish, I va II bosqich dastur elementlarida o'quv kombinatsiyasi. Sinov kombinatsiyasi – mikrosinov.

Badiiy gimnastika mashqlari: milliy (ruscha, polka qadamlari) va klassik (vals) raqs qadamlari elementlari. Qo'l va oyoq holatlari (a). Siltashlar, burilishlar. "To'lqinlar". I va II bosqich dastur elementlarida o'quv raqs kombinatsiyasi. Sinov kombinatsiyasi – mikrosinov.

Akrobatika mashqlari: boshda va qo'llarda tik turish, yonga to'ntarilish, uzun o'mbолоq oshish, muvozanat saqlash, qo'llarda tik turib oldinga o'mbолоq oshish. I va II bosqich dastur elementlarida o'quv kombinatsiyasi. Sinov kombinatsiyasi erkin mashqlar – mikrosinov.

O'quv amaliyoti: gimnastika mashqlari elementlari, birikmalari va kombinatsiyalarini amalda bajarish bilan birga ko'rsatish, tushuntirish, gimnastika vositalarini bajarish uchun guruhni tashkillashtirish malakalarini takomillashtirish. Oldindan ishlab chiqilgan konspekt bo'yicha darsning tayyorlov va yakuniy qismini o'tish. Oliy o'quv yurti I va II bosqichlarida o'tilgan gimnastika vositalari orqali vazifalarni hal qila olishni takomillashtirish (mikrosinovlar).

Mustaqil ish: (---). Sinov kombinatsiyalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun gimnastika vositalari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sanab o'tilgan gimnastika mashqlari texnikasini o'rganish; ko'rsatib berish, tushuntirish, yordam berish va ehtiyotlash malakalarini takomillashtirish. "Asboblarda mashq o'tishni tashkil qilishda jarohatni oldini olish choralarini" mavzusi bo'yicha ma'lumotlar ishlab chiqish. "Gimnastika vositalari" mavzusi bo'yicha nazorat ishiga tayyorlanish.

Mavzu: "URM va uni o'tish uslubiyoti" – (---).

Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---). Majmualari xarakterga ega URMlarni bajarish: kuchni, egiluvchanlikni rivojlantirish, to'g'ri qad-qomatni shakllantirish uchun. Buyumlar bilan (tayoqchalar, gantellar, to'plar, gardishlar) hamda buyumlarsiz (juft bo'lib, doira bo'lib) umumrivojlantiruvchi mashqlarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish. URMni harakatda o'tish usuli (aylanib) va uzluksiz o'tish usuli texnologiyasini tahlil qilish. Shug'ullanuvchilarning yoshi, tayyorgarligi va vazifaga ko'ra darsning turli qismlarida URM o'tish uslubiyoti. Mavzu bo'yicha nazorat ishi.

Buyumlar bilan URMni bo'lib o'tish va uzluksiz o'tish usuli bo'yicha o'quv amaliyoti. Ko'rsatib berish, mashqni tushuntirish, buyruq berish, xatolarni tuzatish, yordam ko'rsatishni bilish (mikrosinov).

Mustaqil ish (---). Konspektning asosiy mazmunini ishlab chiqish va URM o'tish bo'yicha o'quv amaliyotiga tayyorgarlik ko'rish. Mavzu bo'yicha nazorat ishiga tayyorlanish.

Mavzu: "Ritmik gimnastika mashqlari" – (---).

Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---).

URM majmuasini, raqs mashqlarini uzluksiz usulda bajarish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional tizimlarini takomillashtirish.

O'quv amaliyoti: atamalarga muvofiq ritmik gimnastika majmuasini ko'rsatish.

Mustaqil ish (---). O'qituvchining taklifiga ko'ra ritmik gimnastika majmuasini mustaqil o'rganish, har bir mashqqa mos uslubiy ko'rsatmalar topish, harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishga o'rgatish.

Mavzu: "Gimnastika atamaları" (---).

Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---).

O'quv amaliyoti bilan birga gimnastika mashqlari texnikasini ta'riflash va tushuntirish. Darsning tayyorlov va yakuniy qismlari konspektini yozishning uslubiy tahlili. Mavzu bo'yicha nazorat ishi: mashqlarning matni va atamasiga qarab chizma yozuv va uning aksi.

Mustaqil ish (---).

URM majmuasi mazmunini yozish (buyumsiz va buyumlar bilan), ritmik gimnastika majmuasini atamalar bilan yozishni o'rgatish; maktab darsining tayyorlov va yakuniy qismi asosiy mazmunini atamalar bilan yozish; gimnastika elementlariga o'rgatishning texnologik ishlanmasini yozish.

III bosqich uchun attestatsiya talablari

III bosqichni tugallagan talabalar:

- asboblarda gimnastika mashqlari, tayanib sakrash va akrobatika mashqlari tasnifini;
- muvozanat saqlash, siltanish mashqlari, akrobatika elementlari texnikasining biomexanik asosini;
- mashq o'rgatishda so'z, ko'rsatmalilik, yaxlit va bo'lib o'tish uslublarini;
- gimnastika mashqlariga o'rgatishning "uslubiy" va "texnologik" tushunchalarini;
- gimnastika mashqlariga o'rgatishning texnologik sxemasini;
- gimnastika mashqlarini bajarish vaqtidagi xato turlarini;
- URMni bo'lib o'tish, uzluksiz va harakatda o'tish texnologiyasini (shuning bilan birga ritmik gimnastika mashg'ulotining xususiyatlari);
- maktab dasturiga kiritilgan asosiy gimnastika vositalari texnikasi va uni o'tish uslubiyotini;
- turli gimnastika vositalarini yozish shaklini;

- maktab dasturidagi mashqlarni (ko'rsatib berish maqsadida) alohida va gimnastika ko'pkurashi kombinatsiyalarida bajara olishni (mikrosinov);
- gimnastika ko'pkurashi mashqlari va amaliy gimnastika mashqlarini bajarishda ehtiyotlash va yordam bera olishni;
- URMni alohida o'tish (buyumlar bilan) va harakatda o'tish usuli bo'yicha konspekt ishlab chiqishni (mikrosinov);
- uzluksiz usulda 4 ta URM va bo'lib o'tish usulida buyumlar bilan URM majmuasini o'tishni (mikrosinov);
- ritmik gimnastika majmuasini hisob bo'yicha va uslubiy ko'rsatma bilan ko'rsatib berishni (mikrosinov);
- berilgan vazifaga muvofiq darsning tayyorlov qismi konspektini ishlab chiqishni (mikrosinov);
- guruhlarda darsning tayyorlov qismini o'tishni (mikrosinov);
- berilgan vazifaga muvofiq darsning yakuniy qismi konspektini ishlab chiqishni (mikrosinov);
- guruhlarda darsning yakuniy qismini o'tishni (mikrosinov);
- gimnastika elementlarini o'rgatish texnologiyasi konspektini ishlab chiqish va yozishni (mikrosinov);
- UJT me'yorlarini bajara olishni;
- raqs qadamlarini hisob bo'yicha va uslubiy ko'rsatma orqali ko'rsatib berishni (mikrosinov) bilishi kerak.

Yakuniy nazariy attestatsiyadan o'ta olishi va yuqorida sanab o'tilgan talablarni II bosqichda bajara olishi kerak.



III BOSQICH TALABALARI UCHUN UJT ME'YORLARI

№	Mazmuni	Baholar		
		"3"	"4"	"5"
1.	Orqa bilan yotib qo'llar bosh orqasida – o'tirish (1 daqiqadagi soni)			
	– o'g'il bola	40	45	50
	– qiz bola	20	27	40
2.	Tortilish (marta) turnikda osilishdan			
	– o'g'il bola	9	11	14
	– osilib turishdan –qiz bola	10	12	15
3.	Qo'llarni bukib yozish (marta) qo'shpoyaga tayanib turib			
	– o'g'il bola	9	12	15
	tayanib yotib – qiz bola	8	11	14
4.	Gimnastika devorida osilib burchak ushlab (marta):			
	<135° burchak hosil qilish			
	– o'g'il bola	10	15	20
	<90° burchak hosil qilish			
	– qiz bola	10	15	20
5.	Egilish	Polga tegish	Kaflarni to'liq polga	Boldirlarni ushlab
6.	Tayanib yotish holatidan sakrab tayanib cho'qqayib o'tirish 10 soniyada (marta):			
	– o'g'il bola	8	9	11
	– qiz bola	8	9	10

Eslatma: me'yorlarni topshirish natijasida talaba umumiy sinov bo'yicha 24 balldan past olmasligi kerak.

III BOSQICH TALABALARI UCHUN FAN BO'YICHA TEXNOLOGIK XARITA

No	Mavzular	Mazmuni	O'quv-uslubiy qo'llanma va jihozlar	Talabalarning mustaqil ishi	Nazorat shakli
1	Mashqlar texnika-sining umumiy asoslari, gimnastika mashqlariga o'rgatish uslubiyoti va texnologiyasi	Nazariy (---). 1. Asboblardagi gimnastika mashqlari, tayanib sakrash, akrobatika mashqlari tavsifi va tasnifi. 2. Gimnastika ko'pkurashi mashqlari texnikasining asosi. 3. Gimnastika mashqlariga o'rgatish texnologik sxemasi.	Rasmlar, jadvallar. Gimnastika elementlariga o'rnatish texnologik ishlan-malarga misollar.	1 s. Gimnastika bo'yicha ma'ruza materiallari, qo'shimcha adabiyotlarni o'rganish.	Sinovda savol-javob.
2	Mashg'ulot № 1-4. URM texnikasi-ning umumiy asoslari va ularni o'tish uslubiyoti. Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti. Gimnastika atama-lari	Amaliy-uslubiy mashg'ulot (-). Buyumlar bilan (gantellar, to'p-lar, tayoqcha, gardish). o'rin-diqda, doirada, gimnastika devo-ri oldida majmuaviy xarakterga ega URM. Jismoniy sifatlar (kuch, egiluvchanlik, koordina-tsiya, tezlik va chidamlilik)ni shakllantirish, to'g'ri qomatni rivojlantirish uchun URM. URMni harakatda o'tkazish uslubiyotini muhokama qilish. Saf mashqlari: o'tish malakalarini takomillashtirish. 2-nazorat	Anatomik va uslubiy yo'nalishdagi, buyumlar bilan va buyumlarsiz URM majmuasidan namunalar. 1-nazorat ishidan kartoch-kalar (mashqlarni loyihalashtirish). URM o'tish o'quv amaliyoti bo'yicha vazifalar.	4 s. Gimnastika mashqlarining maxsus texnikasini o'rganish. Bajarish texnikasi va xatolarni kelib chiqishini mustaqil tahlil qilish sabab-larini aniqlash hamda ularni bartaraf qilish yo'llari. URM-larni ko'rsatib berish va tushuntirish hamda saf mashqlarida buyruq berish takomillashtirish. 1 va 2-nazorat ishiga tayyorgarlik. URM majmuasini o'tish o'quv amaliyotiga tayyorgarlik. O'qituvchining	Nazorat ishi. Buyumlar bilan (10-12 mashq) va buyumlarsiz harakatda o'tish usuli bilan (4 mashq) URM majmuasini konspekt qilish.

46

		ishi. Amaliy mashqlar: tirmashib chiqish va uloqtirish, yugurish, sakrash qo'llanilgan o'yinlar.		vazi-fasi bo'yicha URM majmuasi konspektini yozish.	
		Maktab dasturidagi gimnastika mashqlari texnikasini muhokama qilish. Muvozanat saqlash, statik mashqlar, kuch bilan harakatlanish, siltanish mashqlari, tayanib sakrash, akrobatika mashqlari texnikasi asoslari. Buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlarni atamalardan foydalanib yozish, gimnastika asboblardagi mashqlar texnikasini yozishni takomillashtirish.	2-nazorat ishi kartoch-kalari. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi. Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы. Учебн. пособие. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999	URM harakat usuli bo'yicha o'tish texnologiyasini mustaqil ishlab chiqish. URM va gimnastika asboblardagi mashqlar atamalarini takror-lash.	2-nazorat ishi URM majmuasini o'tish bo'yicha mikro-sinov. (10-12 mashq).
3	Mashg'ulot № 5-9. URM va uni o'tish uslubiyoti. Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti. Ritmik gimnastika.	Amaliy-uslubiy mashg'ulot (--). URMni uzluksiz usulda o'tish uslubiyotini muhokama qilish. Saf mashqlarini o'yinlar va o'quv vazifalarida o'tish malakalarini takomillashtirish. Amaliy gimnastika vositalari yordamida estafeta shaklida	Qo'shimcha adabiyot: 1. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физкультуры. Киев, 1999. 467 с. Amaliy gimnastika ele-	4 s. Mashg'ulotga nazariy va amaliy tayyorgarlik, buyruq bera olishni o'rgatish, xatolarni to'g'rilash. Turli usul-larda URM o'tish texnologiyasini takomillashtirish. O'quv-amaliy	Polka qadami, ruscha raqs, vals qadamlari kombinatsiyasini ko'rsatib berish bo'yicha mikro-sinov. Ritmik gimnastika

47

Gimnastika atamalari.	<p>(tirmashib chiqish, yuk tashish, uloqtirish va h.k.) jismoniy sifatlarni rivojlantirish.</p> <p><i>Brevno:</i> muvozanat saqlash, III pozitsiyada oyoqlarni almashtirib sakrash, polka qadamlari, taya-nib turib sakrab, o'ng oyoqni o'tkazish.</p> <p><i>Baland-past qo'shpoya:</i> yuqorigi poyada tayanishdan yoysimon siltanib pastki poyada osilib yotish, pastki poyada tayanish-dan o'tkazish, pastki poyada osilib yotish.</p> <p><i>Turnik:</i> siltanib ko'tarilish, tayanish, tebranib yoysimon siltanib osilish.</p> <p><i>Parallel qo'shpoya:</i> yelkalarda tik turish, oldinga o'mbaloq oshish, siltanib ko'tarilish.</p> <p><i>Tayanib sakrash:</i> oyoqlarni bukib sakrash (a); uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni kerib sakrash (e). Sinov kombina-tsiyasini o'rgatish.</p> <p><i>Akrobatika:</i> boshda va</p>	mentlari bilan estafeta konspektlaridan namuna. Gimnastika ko'pkurashi-dan sinov kombinatsiya-lari. Ruscha raqs, vals, polka qadamlari element-laridan sinov kombinatsi-yasi. Ritmik gimnastika majmuasi konspektidan namuna.	ma'lumotlarni muvaffaqiyatli egallash uchun gimnastika vositalari yorda-mida jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Mikrosinovga, URM o'tish raqs kombinatsiyalarini va ritmik gimnastika kompleksini ko'rsatib berishga tayyor-garlik. Ritmik gimnastika kompleksini o'tish texnologiyasini takomillashtirish.	majmuasini namoyish qilishdan mikro-sinov. URM majmuasini o'tish bo'yicha mikrosi-nov.
-----------------------	---	---	---	--

48

		<p>qo'llarda tik turish, qo'llarda tik turish, yon bilan to'ntarilish.</p> <p><i>Badiiy gimnastika mashqlari:</i> qo'l va oyoq holatlari, milliy va xalq raqslari elementlari, oyoqni oldinga va orqaga siltab qadamlab burilish, muvozanat turlari.</p> <p>URM majmuasi va raqs harakat-larini uzluksiz usulda ritmik gimnastika shaklida bajarish. Ritmik gimnastika vositalari jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ritmik gimnastika shaklida razminka, ritmik gimnastika majmuasini o'rganish.</p> <p><i>O'quv amaliyoti:</i> URM majmuasini uzluksiz usulda o'tish (ritmik gimnastika majmuasini hisob va uslubiy ko'rsatma bilan ko'rsatib berish).</p>			
4	Mashg'ulot № 10-14. Gimnastika vositalari va ularni o'tish	Amaliy-uslubiy mashg'ulot (--). Darsning tayyorgarlik qismida saf, URM, amaliy, raqs mashq-larini o'tish malakasini takomil-lashtirish.	Maktab dasturi element-larini o'rgatish bo'yicha texnologik ishlanma yozish vazifasi. Texnologik ishlanma	7 s. Maktab dasturidagi gim-nastika elementini o'rgatish texnologiyasini ishlab chiqish, yozish va himoyaga tayyor-lanish.	Gimnastika ele-mentlariga o'r-gatishni ishlab chiqish texno-logiyasi bo'yi-

49



<p>ur'ubiyoti. Gimnastika mashqlari texnika-sining umumiy asoslari, o'rgatish uslubiyoti va texnologiyasi.</p>	<p>Gimnastika ko'pku-rashi sinov kombinatsiyasini o'rgatish davomida bilim, ko'-nikma va malakalarni mustah-kamlash hamda yordam berish, ehtiyotlashni amalga oshirish. Maktab dasturidagi gimnastika mashqlarini o'rgatish texnolo-giyasini muxokama qilish. 3-Nazorat ishi. O'quv amaliyoti: ko'rsatib berish malakasini takomillashtirish, maktabda tayyorgarlik qismini o'tishda mashqlarni bajarishni tashkil qilishni tushuntirish. Mustaqil tashkillashtirish mala-kasini takomillashtirish: kons-pektni ishlab chiqish, dars qismlarini o'tish uchun nazariy hamda harakat tayyorgarlik. Oldindan ishlab chiqilgan kons-pekt bo'yicha maktab darsining tayyorgarlik va yakuniy qism-larini o'tish (vazifa bo'yicha). O'rgatish texnologiyasi</p>	<p>namunasi. Gim-nastika ko'pkurashidan sinov kombinatsiyasi. O'quv amaliyoti bo'yicha maktab darsining tayyor-garlik qismini o'tish vazifasi. O'quv amaliyoti bo'yicha maktab darsining yakuniy qismini o'tish vazifasi. Maktabdagi dasrning tay-yorgarlik va yakuniy qismi konspekti namunalari. 3-nazorat ishi kartoch-kalari.</p>	<p>Gimnastika mashq-larini ko'rsatib berish va tushuntirib berishda, yordam berish hamda extiyotlashda o'z-o'zini takomillashtirish. 3-nazorat ishiga tayyorgarlik. Vazifalarga muvofiq maktab darsining tayyorgarlik qismi konspekti mazmunini ishlab chiqish va yozish. Amaliy sinovga tayyorgarlik. Maktab darsining yakuniy qismi konspekti mazmunini ishlab chiqish va yozish. Mikro-sinovga tayyorgarlik.</p>	<p>cha mikrosinov. Darsning tay-yorgarlik qis-mini o'tish bo'yicha mikro-sinov. Darsning yaku-niy qismini o'tish bo'yicha mikrosinov.</p>
--	--	---	---	---

		<p>usulla-rini ishlab chiqish: xatolarning kelib chiqishi, xatolar sabablari, to'g'rilovchi vazifalarni izlash.</p>			
<p>5</p>	<p>Mashg'ulot № 15-20. Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti. Gimnastika mashqlari texnikasi umumiy asoslarini o'rgatish uslubiyoti va texnologiyasi.</p>	<p>Amaliy-uslubiy mashg'ulot (--). Sifatli ko'rsatib berish va tushuntirish yordamida gimnas-tika ko'pkurashi mashqlari to'g'risida tasavvur yarata olishni takomillashtirish. I-II bosqichdagi elementlardan sinov kombinatsiyalari: parallel qo'sh-poya, baland-past qo'shpoya, turnik, brevno, tayanib sakrash, erkin mashqlar. 4-nazorat ishi. O'quv amaliyoti: o'qituvchi bergan vazifaga binoan maktabdagi darsning tayyorgarlik va yakuniy qismini o'tish.</p>	<p>Qo'shimcha adabiyotlar: Гимнастика. Учебное пособие для студентов вузов. Под общей ред. М.Л. Журавина и Н.К. Меньшикова. М., Акаде-мия, 2002, 444 с. 4-nazorat ishi kartoch-kalari.</p>	<p>4 s. Maktabda darsning tayyorgarlik va yakuniy qismini o'tishga tayyorgarlik. 4-nazorat ishiga tayyorgarlik. Gimnastika ko'pkurashi bo'yicha mikrosinovga tay-yorgarlik. II bosqichdagi nazariy sinovga tayyorgarlik.</p>	<p>Darsning tay-yorgarlik va yakuniy qism-larini o'tish bo'yicha mikro-sinov. 4-nazorat ishi. Gimnastika ko'pkurashi bo'yicha mikro-sinov. Yakuniy sinov.</p>

III bosqich talabalari uchun nazariy sinov savollari

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchisini tayyorlash uchun jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati.
2. Gimnastikaning vazifalari, vositalari va uslubiy xususiyatlari.
3. Gimnastika turlarining qisqacha ta'rifi (vazifalar, vositalar, mashg'ulot turlari).
4. Atamalarni yaratish qoidalari, atamalarning jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun ahamiyati, talablar va atamalar (4 ta misol).
5. Qayta saflanishda buyruq berish qoidasi (harakatda va turgan joyda 2 tadan misol).
6. Orani ochish va yaqinlashtirishda buyruq berish qoidasi (4 ta misol keltirish).
7. URM va ularning tasnifi. Majmuada URMning ketma-ketligi.
8. URMni bo'lib o'tish usuli texnologiyasi. Joyi, harakati, o'qituvchining buyrug'i.
9. URMni harakatda o'tish texnologiyasi. Joyi, harakati, o'qituvchining buyrug'i.
10. Saf mashqlarining darsdagi ahamiyati, ularning turlari va o'tishdagi talablari (har bir turlar bo'yicha misollar).
11. Gimnastika asboblari mashqlar tasnifi. Siltanish mashqlari texnikasi asoslari.
12. Gimnastika asboblari mashqlar tasnifi. Kuchga beriladigan mashqlar texnikasi asoslari.
13. Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayoni va tuzilishi (bosqichlar, uslublar, usullar, sharoitlar).
14. Buyumlar bilan mashq yozish qoidalari: to'p bilan, gimnastika o'rindig'ida, gimnastika devorida, juft bo'lib bajariladigan mashqlardan misollar.
15. Gimnastika mashqlarini o'rgatish texnologiyasi.
16. Darsning tayyorlov qismida yuklamalarni tartibga solish usullari va vositalarni taqsimlash.
17. Gimnastika darsining tayyorlov qismi tavsifi (vazifalar, vositalar, o'tish uslubiyoti, uslubiy usullar).
18. Gimnastika asboblari mashqlarini yozish qoidasi.
19. O'qituvchining vazifasiga ko'ra, kamida 5-6 ta elementdan tashkil topgan asboblardagi mashqlardan birini atama bo'yicha yozish.
20. Oldinga o'mboloq oshishni o'rgatish texnikasi va texnologiyasi.
21. Orqaga o'mboloq oshishni o'rgatish texnikasi va texnologiyasi.
22. Eniga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib tayanib sakrashni o'rgatish texnikasi va texnologiyasi.

23. Sakrab cho'qqayish va kerishib sakrab tushishni (qizlar), uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni kerib sakrashni (o'smirlar) o'rgatish texnikasi va texnologiyasi.

24. Brevnoda har xil harakatlarni (qizlar), turnikda orqaga aylanishni (o'smirlar) o'rgatish texnikasi va texnologiyasi.

25. O'ng oyoqni kerib tayanib o'tirib oldinga aylanishni o'rgatish texnikasi va texnologiyasi.

26. Turli asboblarda osilishni o'rgatish texnikasi va texnologiyasi. Oddiy va aralash osilishlarga misollar.

27. Boshda va qo'lda tik turish texnikasi va texnologiyasi.

28. Yonga to'ntarilish (koleso)ni o'rgatish texnikasi va texnologiyasi.

29. Turnikda osilib tebranishni (o'smirlar), baland-past qo'shpoyada aralash osilish bilan tebranishni (qizlar) o'rgatish texnikasi va texnologiyasi.

30. Turnikda siltanib ko'tarilish (o'smirlar), brevno oxirida bir oyoqda depsinib, bir oyoqda siltanib kerishib sakrab tushish texnikasi va texnologiyasi.

31. Parallel qo'shpoyada oldinga siltanib ko'tarilish (o'smirlar), baland-past qo'shpoya pastki poyasida bir oyoq bilan depsinib, bir oyoqda siltanib to'ntarilib tayanishni (qizlar) o'rgatish texnikasi va texnologiyasi.

32. Parallel qo'shpoyada oyoqni kerib o'tirishdan oldinga o'mbолоq oshishni (o'smirlar), baland-past qo'shpoyada tayanib burchak holatida burchak ushlab qo'nishni o'rgatish texnikasi va uslubiyoti.

33. Qo'llarda tik turishni o'rgatish texnikasi va uslubiyoti (o'smirlar, qizlar).

34. Dumalashni (3 ta turi) o'rgatish, texnikasi va uslubiyoti (o'smirlar, qizlar).

III bosqich talabalarining texnik tayyorgarligi bo'yicha sinov kombinatsiyalari (qizlar)

Yakkacho'p:

- sakrab tayanib o'ng (chap) oyoqni siltab o'tkazib, chapga burilib oyoqlarni kerib kerishib o'tirish (ko'ndalang), qo'llar yonda;

- orqaga tayanib burchak ushlab o'tirish;

- oyoqlarni orqaga siltab, qo'llarni bukib tayanib yotish;

- tayanib yotish va ikkala oyoqda depsinib tayanib cho'qqayish;

- turib o'ng (chap) oyoqda muvozanat saqlash, ikkinchisi orqada, qo'llar yonda;

- oyoqlarni juftlashtirib, III holat, qo'llar belda;

- yakkacho'dan oxirigacha ikkita almash qadamlar;

- oldinga yoki orqaga siltanib ortga burilish;

- 4-6 ta qadam yarim cho'qqayib oyoq uchida yurish, qo'llar orqada;

- cho'qqayib o'tirib orqaga burilish, qo'llar yuqorida;
- tizzalarda tik turish, qo'llar yonda;
- bitta tizzada tayanib turib, ikkinchisida siltanib, qo'llarda tik turishdan yakkacho'pga yon bilan qo'nish.

Baland-past qo'shpoya:

- pastki poyada bukib osilib turishdan bir oyoqda depsinib va bittasida siltanib to'ntarilib pastki poyada tayanib turish;
- tayanib o'ng (chap) oyoqni o'tkazish;
- yuqorigi poyani chalishtirib ushlab, o'ng (chap) oyoqni o'tkazib burilish, pastki poyada osilib yotish;
- orqaga siltanib va oyoqlarni oldinga bukib o'tkazib osilib yotish;
- o'ng sonda o'tirib, chap qo'l yonda – orqaga tayanib burchak ushlab o'tirish;
- 180° ga burilib sakrab tushish;
- tayanib sakrash: ko'ndalang qo'yilgan otdan oyoqlarni kerib sakrash (balandligi 120 sm).

Erkin mashqlar:

D.h. – A.t.

1 – o'ng oyoqda oldinga bir qadam, chap oyoq uchida turish, qo'llar yuqorida;

2 – qo'llar bosh orqasida;

3-5 – o'ng oyoqda muvozanat saqlash, chap oyoq orqada, qo'llar yonda.

1 – oyoqlarni juftlashtirib;

2 – kerilib egilish;

3 – egilish.

1 – cho'qqayib tayanib o'tirish;

2-3 – oldinga o'mboloq oshish;

4 – qo'llarni bukib tayanib yotib o'ng oyoq orqada pastda.

1 – tayanib yotish;

2 – burilib orqaga tayanib yotish;

3 – o'tirish;

4 – orqa bilan yotib, bilaklarga tayanib oyoqlarni kerib bukish.

1-2 – “ko'prik”;

3 – burilib tayanib cho'qqayib o'tirish;

4 – o'ngga (chapga) burilib turish, o'ng (chap) oyoq oldinda oyoq uchida, qo'llar yonda yoysimon harakatda yuqoriga;

5-6 – yonga to'ntarilib;

7 – cho'qqayib tayanib o'tirish;

8 – kuraklarda tik turish.

1 – ushlab turish;

2 – oldinga dumalab cho'qqayib tayanib o'tirish;



- 3 – orqaga o'mboloq oshish;
- 4 – turib, qo'llar belda;
- 5 – diagonal bo'ylab o'ngga bir qadamga burilish;
- 6 – o'ng oyoqqa tashlanish, chap qo'l oldinda, o'ng qo'l belda;
- 7 – chap oyoqni juftlashtirib asosiy turish.

III bosqich talabalari uchun texnik tayyorgarlik bo'yicha sinov kombinatsiyalari (o'smirlar)

Erkin mashqlar:

D.h. – A.t.

1 – o'ng oyoqda bir qadam, chap oyoq orqada, oyoq uchida, qo'llar yuqorida;

2 – qo'llar bosh orqasida;

3-5 – o'ng oyoqda muvozanat saqlash, chap oyoq orqada, qo'llar yonda;

6 – chap oyoqni juftlashtirib, qo'llar aylantirib pastga;

7 – kerishib egilish;

8 – egilish.

1 – c ho'qqayib tayanib o'tirish;

2-3-oldinga o'mboloq oshish.

1 – qo'llarni bukib tayanib yotish;

2 – tayanib yotish;

3 – cho'qqayib tayanib o'tirish;

4 – boshda va qo'llarda tik turish.

1 – o'ng oyoqda cho'qqayib, chap oyoq yonda oyoq uchida;

2 – o'ng oyoqni to'g'irlab, oyoqlar keng kerilgan; qo'llar o'ngdan yoysimon yuqorida;

3 – o'ng oyoqni juftlashtirib, qo'llar yoysimon harakatda asosiy turishga;

4 – o'nga (chapgga) burilib, o'ng (chap) oyoq oldinda oyoq uchida, qo'llar yoysimon yonga-yuqoriga;

5 – yonga to'ntarilish;

6 – cho'qqayib tayanib o'tirish;

8 – orqaga dumalab kuraklarda tik turish.

1 – kuraklarda tik turish;

2 – oldinga dumalab cho'qqayib tayanib o'tirish;

3-4 – orqaga o'mboloq oshish;

5 – turib qo'llar yuqorida;

6 – bir oyoqda siltanib, bir oyoqda depsinib qo'llarda tik turish;

7 – oldinga o'mboloq oshish;

8 – turib qo'llar yonda-yuqorida, kaftlar tashqariga qaragan.

Turnik:

- osilib tebranish;

- siltanib ko'tarilish;
 - tayanib chap (o'ng) oyoqni o'tkazish;
 - chap (o'ng) oyoqni kerib tayanib oldinga aylanish;
 - tayanib o'ng (chap) oyoqni o'tkazib chapga (o'ngga) 180° ga burilish;
 - orqaga siltanib va tayanib orqaga aylanish;
 - yoysimon siltanish;
 - orqaga siltanib sakrab tushish;
- Tayanib sakrash: uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrash (balandligi – 135 sm).

Parallel qo'shpoya:

- bilaklarga tayanib turib orqaga siltanib ko'tarilib, tayanish;
- burchak ushlab tayanish (ushlab turish);
- oyoqlarni kerib o'tirish;
- yelkada tik turish;
- oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni kerib o'tirish;
- tayanib tebranish;
- oldinga siltanib tashqarida chapga (o'ngga) 180°ga burilib sakrab tushish;

III bosqich talabalari uchun o'quv amaliyoti vazifalari

Mavzu: “Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti”

Raq s kombinatsiyalarini atamalar bo'yicha o'rgatish va sanoqni amalga oshirgan holda ko'rsatib berish.

1-vazifa. Polka qadamlari bilan kombinatsiya.

D.h. – qo'llar belda.

- 1 t. 1-2 – o'ng oyoqda polka qadamlari, qo'llar yonda;
- 3-4 – chap oyoqda polka qadamlari qo'llar belda;
- 2 t. 5-8 – 4 marta joyida sakrash;
- 3 t. 1-2 – o'ng oyoqda polka qadamlari, qo'llar yonda;
- 3-4 – chap oyoqda polka qadamlari, qo'llar belda;
- 4 t. 1-4 – 4 marta chapga burilib sakrab doiraga yuz bilan turish.
- 5 t. 1-4 – o'ngga uchta galop qadami, qo'llar yonda o'ng oyoqqa yarim cho'qqayib, chap oyoq oldinda oyoq uchida;
- 6 t. 1-3 – 3 marta oyoqlarni almashtirib sakrash, qo'llar belda;
- 4 – o'ng oyoqni juftlashtirish;
- 7 t. 1-4 – chapga 3 ta galop yonda, chap oyoqqa yarim cho'qqayishni yakunlab, o'ng oyoq oldinda oyoq uchida;
- 8 t. 1-3 – 360°ga burilib 3 marta oyoqlarni almashtirib sakrash;
- 4 – chap oyoqni juftlashtirish;
- 9-16 t – shuning o'zi chap bilan.

2-vazifa. Vals qadamlari bilan kombinatsiya.

D.h. – oyoq uchida turib, qo'llar yonda;

1 t. 1-3 – o'ngga vals qadamlari;

2 t. 1-3 – chapga vals qadamlari;

3 t. 1-3;

4 t. 1-3 – chapga bir qadam tashlab, 360° ga burilish, qo'llarni yoysimon harakat bilan pastga;

5 t. 2 t. – 1-3.

6 t. 1-3 – chapga bir qadam bilan 360° ga burilish, qo'llarni yoysimon harakat bilan pastga;

7 t. 1-3 – o'ng oyoqda vals qadami, chap qo'l yoysimon harakat bilan pastga;

8 t. 1-3 – chap oyoqda vals qadami, o'ng qo'l yoysimon harakat bilan pastga;

9 t. 1-3 – o'ng oyoqda, o'ngga 90° burilib vals qadami;

10 t. 1-3 – chap oyoqda o'ngga 90° ga burilib orqaga vals qadami;

11 t. 1-3 – o'ng oyoqda o'ngga 90° burilib vals qadami;

12 t. 1-3 – chap oyoqda o'ngga 90° burilib vals qadami;

13 t. 1-3 – o'ng oyoqda vals qadami;

14 t. 1-3 – chap oyoqda orqaga vals qadami;

15 t. 1-3 – o'ng oyoqda o'ngga 180° ga burilib vals qadami;

16 t. 1-3 – chap oyoqda o'ngga 180° ga burilish, orqaga vals qadami.

3-vazifa. Ruscha raqs qadami bilan kombinatsiya.

D.h. – qo'llar belda.

1 t. 1-4 – o'ng oyoqda 3 ruscha qadam, qo'llar yonda;

2 t. 1-4 – chap oyoqda 3 ruscha qadam, qo'llar belda;

3-4 t. 1-8 – o'ngga 360° ga burilib tashlanish.

5 t. 1-2 – o'ng oyoqda “kovo'ryalochka”.

3-4 – 4 marta oyoq tepib chapak chalish:

6 t. 1 – cho'qqayib o'tirish, qo'llar tizzada;

2 – sakrab o'ng oyoqda turib, chap oyoq yonda tovonda, qo'llar yonda;

3 – 1;

4 – D.h.;

7 t. 1-4 – o'ng oyoqda “matalochka”;

8 t. 1-4 – oyoqlarni bukib sakrash bilan “arqoncha”, qo'llar yuqorida va dastlabki holat.

9-16 t. 1-4 – oyoqlarni bukib sakrash bilan “arqoncha”, qo'llar yonda va dastlabki holat. Shuning o'zi chap oyoq bilan.

Mavzu: “URM va ularni o'tish uslubiyoti”

1-vazifa.

Buyumlar bilan URM majmuasini ishlab chiqish va bo'lib o'tish usuli bilan o'tkazish:

I variant – to'p bilan URM.

II variant – gimnastika tayoqchasi bilan URM.

III variant – gardish bilan URM.

IV variant – gantellar bilan URM.

2-vazifa.

Konspekt ishlab chiqish va uzluksiz usulda 4 ta mashq o'tish.

I variant:

- 1) tortilish uchun mashq;
- 2) katta mushak guruhlari uchun mashq;
- 3) qo'llar uchun mashq;
- 4) gavda uchun mashqlar.

II variant:

- 1) gavda mushaklari uchun mashq;
- 2) umumiy ta'sir etuvchi mashq;
- 3) umumiy ta'sir (antagonist);
- 4) oyoq mushaklari uchun.

III variant.

- 1) umumiy ta'sir etuvchi mashq;
- 2) oyoq mushaklari uchun mashq;
- 3) cho'zilish uchun mashq;
- 4) siltanishlar.

IV variant.

- 1) oyoq mushaklari uchun mashq;
- 2) cho'zilish uchun mashq;
- 3) siltanishlar;
- 4) sakrashlar.

Mavzu: “Gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari, o'rgatish uslubiyoti va texnologiyasi”.

1-vazifa.

Gimnastika elementlarini o'rgatish texnologiyasi konspektini ishlab chiqish.

1 variant – oldinga o'mboloq oshish.

2 variant – orqaga o'mboloq oshish.

3 variant – uzun o'mboloq oshish.

4 variant – qo'llarda tik turish.

5 variant – boshda va qo'llarda tik turish.



- 6 variant – qo'llarda tik turib oldinga o'mboloq oshish.
- 7 variant – yonga to'ntarilish ("koleso").
- 8 variant – aylanma dumalash.
- 9 variant – qo'nish fazasi.
- 10 variant – yugurib kelish va ko'prikka sakrab chiqish fazasi.
- 11 variant – qo'l bilan itarilish fazasi.
- 12 variant – sakrab tayanib cho'qqayib o'tirish va kerishib sakrab tushish.
- 13 variant – oyoqlarni bukib sakrash (a).
- 14 variant – oyoqlarni kerib sakrash (a).
- 15 variant – uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni kerib sakrash.
- 16 variant – uzunasiga qo'yilgan otdan oyoqlarni bukib sakrash.
- 17 variant – 90° burilib yon bilan sakrash.
- 18 variant – turnikda tebranish.
- 19 variant – siltanib ko'tarilish.
- 20 variant – o'ng (chap) oyoqni oldinga o'tkazib aylanish.
- 21 variant – orqaga tayanib aylanish.
- 22 variant – tayanib o'ng (chap) oyoqni o'tkazish.
- 23 variant – yoysimon siltanish.
- 24 variant – orqaga siltanib sakrab tushish.
- 25 variant – parallel qo'shpoyada tayanishlar, tayanib harakatlanish.
- 26 variant – tayanib tebranish.
- 27 variant – orqaga siltanib ko'tarilish.
- 28 variant – yelkada tik turish.
- 29 variant – oldinga o'mboloq oshib oyoqlarni kerib o'tirish.
- 30 variant – oldinga siltanib ko'tarilish.
- 31 variant – orqaga siltanib sakrab tushish.
- 32 variant – oldinga siltanib 180° ga burilib sakrab tushish.
- 33 variant – baland-past qo'shpoyada osilish va tebranish turlari.
- 34 variant – cho'qqayib o'tirib osilishdan siltanib yuqorigi poyaga to'ntarilib tayanish.
- 35 variant – bukilib tebranish.
- 36 variant – burchak ushlab o'tirishdan 180° ga burilib sakrab tushish.
- 37 variant – yuqorigi poyada tayanib pastki poyaga tushib osilib yotish.
- 38 variant – brevnoda harakatlanish turlari.
- 39 variant – brevnoda sakrashlar, irg'ishlar.
- 40 variant – o'ng (chap) tizzada tik turib tayanishdan orqaga siltanib sakrab tushish.
- 41 variant – oldinga (orqaga) siltanib burilish.

Mavzu: "Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti"

2-vazifa. Maktab darsining tayyorlov qismi uchun konspekt yozish va o'tkazish.

I variant:

- 1) yonma-yon va ketma-ket qatorni o'rgatish;
- 2) juftlama qadamni bajarishda to'g'ri qad-qomatni shakllantirish;
- 3) to'p bilan URMni bajarishda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish.

II variant:

- 1) bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanishni o'rgatish;
- 2) juftlama qadam texnikasini takomillashtirish;
- 3) gimnastika tayoqchasi bilan URM bajarishda to'g'ri qad-qomatni shakllantirish.

III variant:

- 1) bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanishni takomillashtirish;
- 2) juftlama qadam texnikasini o'rgatish;
- 3) doirada URM bajarishda jamoatchilik hissini tarbiyalash.

IV variant:

- 1) bir qatordan uch qatorga qirra bo'lib saflanish va qayta saflanish;
- 2) raqs kombinatsiyasida juftlama qadam texnikasini takomillashtirish;
- 3) gardish bilan URM bajarganda predmetni his qilish va joyini mo'ljalga olishni rivojlantirish.

V variant:

- 1) bir qatordan uch qatorga qirra bo'lib saflanish va qayta saflanishni takomillashtirish;
- 2) galop qadamini o'rgatish;
- 3) burilishlar bilan URM bajarganda to'g'ri qad-qomatni shakllantirish (7-8 hisobda).

VI variant:

- 1) harakatda bir ketma-ket qatordan burilib, to'rt ketma-ket qatorga saflanish va qayta saflanishni o'rgatish;
- 2) polka qadamlarini bajarganda sur'atni his qilishni tarbiyalash;
- 3) gantellar bilan URM bajarganda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish.

VII variant:

- 1) harakatda bir ketma-ket qatordan burilib, to'rt ketma-ket qatorga saflanish va qayta saflanishni takomillashtirish;
- 2) raqs kombinatsiyasida polka qadamlari texnikasini takomillashtirish;
- 3) qarsak bilan URM bajarganda sur'atni his qilishni rivojlantirish.

VIII variant:

- 1) saf usullarini o'yin orqali bajarganda diqqatni rivojlantirishga yordam berish;

2) bir ketma-ket qatordan bo'linish va biriktirish orqali to'rt ketma-ket qatorga saflanish va qayta saflanishni takomillashtirish;

3) harakatda URMlarni bajarishda fazo-makon mo'ljalini takomillashtirish.

IX variant:

1) joyida saflanish va qayta saflanish texnikasini takomillashtirish va o'yin usulida jamoa bilimini tekshirish;

2) bir ketma-ket qatorda bo'linish va biriktirish orqali to'rt ketma-ket qatorga saflanish va qayta saflanishni takomillashtirish;

3) ritmik gimnastika majmuasini bajarishda sur'atni his qilishni tarbiyalash.

X variant:

1) figurali harakatlanish va turli yurish, yugurish texnikasini takomillashtirish;

2) ruscha raqs texnikasini o'rgatish;

3) juft bo'lib URM bajarishda do'stlik hissini tarbiyalash.

3-vazifa.

O'quv guruhlarida darsning yakuniy qismi mazmunini ishlab chiqish, yozish va o'tish.

I variant:

1) muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda to'g'ri qad-qomatni shakllantirish;

2) saf usullarini bajarishda intizomlilikni tarbiyalash.

II variant:

1) vaqt oriyentatsiyasini rivojlantirishga yordam berish.

III bosqich talabalari uchun nazorat ishi

1. Nazorat ishi.

Mavzu: "URM va uni o'tish uslubi"

I variant:

1) URMlarni bajarishda shug'ullanuvchilar uchun yuklamani oshirish usullarini sanab o'tish;

2) URMlar qaysi mushak guruhiga qaratilgan?

3) Saf mashqlarini o'tishda o'qituvchiga qanday talablar qo'yiladi?

D.h.



II variant:

- 1) majmuai xarakterga ega bo'lgan URMLarda harakatni atamalar bo'yicha yozish qoidasi;
- 2) URMLar qaysi mushak guruhiga qaratilgan?
- 3) saf mashqlarini bajarishda shug'ullanuvchilarga qanday talablar qo'yiladi?



2. Nazorat ishi.

Mavzu: "Saf mashqlari"

I variant:

- 1) saf mashqlarini o'tishda o'qituvchiga qanday talablar qo'yiladi?
- 2) harakatda qayta saflanish uchun saflanish buyrug'i qoidasi.
- 3) bir qatordan uch qatorga saflanish va qayta saflanish uchun o'qituvchi qanday buyruq berishi kerak?

II variant:

- 1) saf mashqlarini bajarishda shug'ullanuvchilarga qanday talablar qo'yiladi?
- 2) orani ochish va yaqinlashtirish uchun saflanish buyrug'i qoidasi;
- 3) qo'l holatlari va harakat usullarini o'zgartirish uchun o'qituvchi qanday buyruq berishi kerak?

III variant:

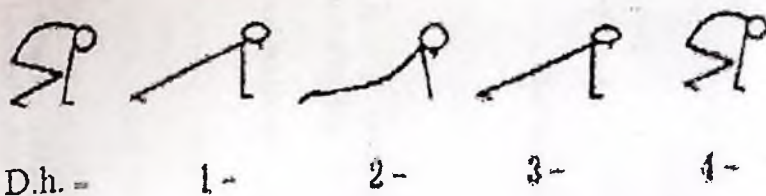
- 1) saf mashqlaridan foydalanilganda qanday vazifalarni hal qiladi?
- 2) joydan-joyga ko'chish uchun buyruq berish qoidasi;
- 3) harakatda burilib bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga saflanish uchun qanday buyruq beriladi?

3. Nazorat ishi.

Mavzu: "Gimnastika atamalari"

I variant:

- 1) parallel qo'shpoyada 5 ta elementdan iborat kombinatsiyani atamalar bo'yicha yozish;
- 2) mashqlarni atamalar bo'yicha yozish va anatomik yo'nalishini aniqlash (asosan ishlaydigan mushaklarni ko'rsatish).



II variant:

1) mashqni chizma yozuv bilan ifodalash va anatomik yo'nalishini aniqlash (asosan ishlaydigan mushaklarni ko'rsatish).

D.h. – A.t.

1 – kerishib egilish, qo'llar yonda;

2 – tayanib cho'qqayib o'tirish;

3 – qo'llar yuqorida;

4 – D.h.

2) baland-past qo'shpyoda 5 ta elementdan iborat kombinatsiyani atamalar bo'yicha yozish.

4. Nazorat ishi.

Mavzu: "Gimnastika vositalari va uni o'tish uslubi"

I variant:

1) harakatda burilib bir ketma-ket qatordan uch ketma-ket qatorga saflanish uchun qanday buyruq beriladi?

2) saf buyruqlari qanday qismlardan iborat?

3) guruhni yonma-yon qatorga saflash uchun qanday buyruq berilishini ayting.

II variant:

1) bir qatordan uch qatorga qirra bo'lib saflanish uchun qanday buyruq beriladi?

2) saf mashqlarini o'tishda o'qituvchiga qanday talablar qo'yiladi?

3) qadam chastotasini o'zgartiruvchi buyruqlarni sanab o'ting.

III variant:

1) juftlama qadam bilan orani ochish uchun qanday buyruq beriladi?

2) zalning nuqtasini ayting;

3) safda dastlabki holatni qabul qilish uchun beriladigan buyruqni ayting.

Amaliy vazifalarni bajarish namunalari.
Anatomik yo'nalish bo'yicha URM majmuasi.

Yo'nalishi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma
1. Tortilish uchun	Gimnastika o'rindig'ida URM majmuasi: 1 – o'rindiqa chap oyoq bilan qadam qo'yib, qo'llar oldinda; 2 – o'ng oyoqni juftlashtirib, oyoq uchida turish, qo'llar yuqorida; 3 – chap oyoq bilan orqaga bir qadam, qo'llar oldinda; 4 – o'ng oyoqni juftlashtirib, d.h. 5-8 – shuning o'zi o'ng oyoq bilan.	6-8 marta	Bo'lib o'tish usulida, frontal. Tasavvur hosil qilish usuli: ko'rsatib berish, tushuntirish. Qadam tashlaganda egilmasdan bajarish. Yuqoriga tortilish, qo'llarga qarash. Sur'at – sekin.
2. Oyoq mu-shaklari uchun	D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar belda, o'rindiqa oyoqlar orasida: 1 – o'rindiqa o'tirish; 2 – d.h.; 3 – chap oyoq bilan o'rindiqa qadam qo'yish; 4 – o'ng oyoqni juftlashtirish; 5 – cho'qqayib o'tirish, qo'llar oldinda; 6 – tik turib qo'llar belda; 7 – o'rindiqdan sakrab tushib, yarim cho'qqayib oyoqlarni kerib turish; 8 – d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Egilmasdan o'tirish, qadam qo'yganda to'g'ri qad-qamotni saqlash. O'rindiqdan yumshoq, amortizatsiya bilan sakrab tushish. Sur'at – o'rtacha.
3. Qo'l mu-shaklari uchun	D.h. – orqaga tayanib yotish, qo'llar o'rindiqa: 1 – orqaga tayanib yotib qo'llarni bukish; 2 – d.h.; 3-4 – chapga burilib tayanib yotish; 5 – qo'llarni bukib tayanib yotish; 6 – tayanib yotish; 7-8 – d.h.; 9-16 – boshqa tomonga.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha, orqaga tayanib yotishda bukilmasdan yotish, boshni egmasdan, qo'llarni to'g'ri burchak bo'yicha bukish. Burilishni to'g'ri bajarish. Sur'at – o'rtacha.

64

4. Gavdaning to'g'ri mushaklari uchun	D.h. – gimnastika o'rindig'iga ko'ndalang oyoqlar kerib turib, qo'llar belda. 1-3 – uch marta prujinasimon egilish; 4 – d.h.; 5 – orqaga egilish; 6 – d.h.; 7 – orqaga egilib qo'llar bosh orqasida; 8 – d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib va tushuntirib berish. Egilishni bajarganda oyoqlarni bukmasdan, orqaga qarab, oyoqlarni bukmasdan bajarish. Sur'at – sekin.
5. Gavdaning ko'ndalang mushaklari uchun	D.h. – o'rindiqa chap yon bilan turish. 1 – chap oyoq bilan skameykaga qadam qo'yib, qo'llar yuqorida; 2-3 – ikki marta chapga prujinasimon egilish, qo'llar bosh orqasida; 4 – gavdani o'ngga burib qo'llar yonda; 5 – o'ng oyoqda turib, chap oyoq o'rindiqa, qo'llar yuqorida; 6 – chap oyoqni juftlashtirib d.h.; 7-8 – ortga burilish; 9-16 – shuning o'zi o'ng tomon bilan.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Egilishni yonga aniq, bukilmasdan bajarish. Kuraklar bir-biriga yaqin, qorinni tortib, oyoqlarni bukmasdan bajarish. Gavdani burishda tosni burmasdan bajarish. Burilgan tomonga qarash. Sur'at – o'rtacha.
6. Barcha mu-shak guruhlari uchun	D.h. – o'rindiqa ko'ndalang bo'lib tayanib cho'qqayib o'tirish. 1 – chap oyoq yuqorida oyoq uchida; 2 – tayanib yotish; 3 – qo'llarni bukib tayanib yotib, o'ng oyoqni orqaga bukish; 4 – tayanib yotish; 5 – qo'llarni bukib tayanib yotib, chap oyoqni orqaga bukish; 6 – tayanib yotish. 7 – chap oyoqni o'rindiqa qo'yib, chap oyoqda tayanib o'tirish, o'ng oyoq orqada oyoq uchida; 8 – o'rindiqa tayanib cho'qqayib o'tirish.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Tayanib cho'qqayib o'tirganda og'irlik qo'llar va oyoqlarga baravar taqsimlangan. Chap oyoqni orqaga qo'yilganda tayanch oyoqni sekin yozish. Tayanib yotishda tana to'g'ri, boshni egmasdan, qo'llarni 90° dan kam bukmasdan, oyoqlarni kermasdan bajarish. Sur'at – o'rtacha.

65

7. Qorin pressi mushaklari uchun	D.h. – o'rindiqqa ko'ndalang o'tirish, qo'llar bosh orqasida. 1 – oyoqlarni bukib o'tirish, qo'llar yonda; 2 – orqaga tayanib burchak ushlab o'tirish; 3 – oyoqlarni bukib o'tirish, qo'llar yonda; 4 – d.h.	8-10 marta	Ko'rsatib va tushuntirib berish. O'rindiqning chekkasiga tayanish, oyoqlarni gavdaga nisbatan 90° ga ko'tarish. Sur'at – o'rtacha.
8. Orqa mu-shaklar uchun	D.h. – orqaga tayanib o'tirish. 1 – o'ng oyoqni oldinga bukib orqaga tayanib yotish; 2 – d.h.; 3-4 – boshqasi bilan; 5 – orqaga tayanib yotib o'ng oyoqni bukish; 6 – orqaga tayanib yotib oyoqlarni bukish; 7 – orqaga tayanib o'tirib oyoqlarni bukish; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Orqaga tayanib yotganda tanani va boshni to'g'ri ushlab. Orqaga bukilganda va oyoqni polga qo'yganda to'sni iloji boricha yuqoriroq ko'tarish. Orqaga tayanib yotganda oyoqlarni bukib, bo'ksa va gavda bir chiziqda bo'lishini ta'minlash. Sur'at – o'rtacha.
9. Cho'ziluv- chanlik uchun	D.h. – orqaga tayanib oyoqlarni kerib o'tirib, oyoqlar o'rindiqda. 1 – qo'llar yuqorida; 2 – oldinga egilib qo'llar yonda; 3 – oldinga egilib o'rindiqning chekkasini ushlab; 4 – d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib berish: qo'llar to'g'ri, yuqoriga tortilish, qo'llarga qarash. Egilganda oyoqlarni bukmasdan o'rindiqqa qarab bajarish. O'rindiqni ushlaganda bukri-lanmasdan bajarish. Sur'at – o'rtacha.
10. Siltanishlar	D.h. – o'rindiqqa yuz bilan turib qo'llar yuqorida. 1 – egilib o'rindiqqa tayanib chap oyoqni orqaga siltash; 2 – d.h.; 3-4 – boshqasi bilan.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Tayanganda qo'llarni to'g'ri tutish. Siltanishni oyoqlarni bukmasdan to'g'ri bajarish. Oldinga qarash. Sur'at – o'rtacha.
11. Sakrashlar	D.h. – o'rindiqqa yuz bilan turib qo'llar belda. 1 – o'ng oyoqda sakrab chap oyoq o'rindiqda; 2 – sakrab oyoqlarni almashtirish; 3 – chap oyoqni juftlashtirib o'rindiq ustida turish; 4 – o'rindiqdan sakrab tushib d.h. Turgan joyida yurish.	8-10 marta	Ko'rsatib berish. Balandroq, oldinga egilmasdan sakrash. Qorinni tortib, kuraklar yaqinlashtirilgan. O'rtacha sur'atdan asta-sekin tezlash-tirish. Buyruq: "Joyida qadam bos", "To'xta".

66

12. Nafasni roslash uchun	D.h. – ko'ndalang qo'yilgan o'rindiqda turib, qo'llar bosh orqasida. 1 – o'rindiqdan o'ng oyoqda qadam tashlab, o'ng qo'l yonda; 2 – shuning o'zi chap oyoqda; 3 – oyoqlarni kerib oyoq uchida turish qo'llar yuqorida; 4 – oyoqlarni kerib turib qo'llar bosh orqasida; 5 – o'ng oyoq o'rindiqda, o'ng qo'l yonda; 6 – chap oyoq o'rindiqda, chap qo'l yonda; 7 – o'rindiqda oyoq uchida turib qo'llar yuqorida; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. To'g'ri qad-qomatni saqlagan holda bajarish. Oyoq uchida yuqoriga tortilib, qo'llarga qarash. Qadam qo'yishni bajarganda boshni oldinga egmasdan bajarish. Sur'at – sekin.
1. Tortilish uchun	Harakatda URM majmuasi: D.h. – A.t. 1 – o'ng oyoqda bir qadam, qo'llar yonda; 2 – chap oyoqni juftlashtirib oyoq uchida turish, qo'llar yuqorida; 3 – o'ng oyoqda bir qadam, qo'llar oldinda; 4 – chap oyoqni juftlashtirib, d.h.; 5-8 – boshqasi bilan.	6-8 marta	Bo'lib o'tish usuli bilan. Tasavvur hosil qilish usuli. Ko'rsatib berish va tushuntirish, orqa to'g'ri qo'llarga qarash. Sur'at – sekin. Har bir mashq yakunida "Oddiy yurishga o'ting!", "To'xta" buyrug'i beriladi.
2. Oyoqning katta mushak guruhi uchun	D.h. – qo'llar belda. 1 – o'ng oyoqqa tashlanish qo'llar yonda; 2 – chap oyoqni juftlashtirib, d.h.; 3 – chap oyoqqa tashlanish, qo'llar yonda; 4 – o'ng oyoqni juftlashtirib d.h.; 5 – chapga burilib, o'ng oyoqda yonda tashlanish, qo'llar yuqorida; 6 – chap oyoqni juftlashtirib d.h.; 7 – o'ngga burilib chap oyoqda yonga tashlanish, qo'llar yuqorida; 8 – o'ng oyoqni juftlashtirib d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Tashlanganda orqadagi oyoq to'g'ri, oyoq kaftining ichki tomonida. Qo'llar to'g'ri, kuraklar to'g'ri yaqinlashtirilgan. Sur'at – o'rtacha.

67

3. Qo'llar va yelka kamari uchun	D.h. – A.t. 1-4 – chap oyoqda to'rt qadam yurib to'rt marta qo'llarni oldinga aylantirish; 5 – chap oyoqda bir qadam, qo'llar yuqorida jiplashgan, kaftlar yuqoriga qaragan; 6-7 – o'ng oyoqda ikki qadam, qo'llarni orqaga harakatlantirish. 8 – o'ng oyoqni juftlashtirib d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib va tushuntirib berish. Qo'llarni bukmasdan bajarish eng katta amplitudada aylantirish bukilmadan bajarish. Sur'at – o'rtacha.
4. Gavda mu-shakllari uchun	D.h. – qo'llar belda. 1 – o'ng oyoqda bir qadam kerishib egilish, qo'llar yonda; 2 – chap oyoqda bir qadam kerishib egilish; 3 – o'ng oyoqda bir qadam kerigib egilish, qo'llar yonda; 4 – d.h. 5-8 – shuning o'zi, chap oyoqda.	4-6 marta	Ko'rsatib berish. Oyoqlarni bukmasdan, pastroq egilish. Qo'llar yonda bo'lganda kaftlar pastga qaragan. Sur'at – o'rtacha.
5. Gavdaning yon tomoni uchun	D.h. – qo'llar belda. 1 – chappa burilib, o'ng oyoq yonga o'ngga egilib, chap qo'l yuqorida; 2 – d.h.; 3 – o'ngga burilib, chap oyoq yonga chappa egilib, o'ng qo'l yuqorida; 4 – d.h.; 5 – o'ngga burilib, chap oyoq oldinda, qo'llar yonda; 6 – d.h.; 7 – chappa burilib, o'ng oyoq oldinda, qo'llar yonda; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Pastroq egilish. Qo'llarni yuqoriga ko'targanda boshni tekkizib, to'g'ri ushlash. Sur'at – o'rtacha.

68

6. Barcha mu-shakl guruhlar uchun	D.h. – A.t. 1 – oldinga egilish; 2-4 – qo'llarni navbatma-navbat qo'yib tayanib yotish; 3 – qo'llarni bukib tayanib yotish; 4 – tayanib yotish; 5-3; 6 – tayanib yotish; 7 – sakrab tayanib cho'qqayib o'tirish; 8 – d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Qo'llarni yaqinroq qo'yish. Oyoqlarni bukmasdan bajarish. Qo'llarni bukib tayanib yotganda polga yotib olmasdan bajarish. Sur'at – o'rtacha.
7. Qorin pressi uchun	D.h. – orqaga tayanib o'tirish. 1 – burchak ushlab o'tirish; 2 – burchak ushlab oyoqlarni kerib o'tirish; 3 – burchak ushlab o'tirish; 4 – orqaga tayanib oyoqlarni bukib o'tirish; 5 – orqaga tayanib oyoqlarni bukib yotish; 6-7 – orqaga tayanib oyoqlarni bukib yotib harakatlanish; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Oyoqlarni bukmasdan, orqaga egilmasdan bajarish. Orqaga tayanib yotishda to'sni balandroq ko'tarish. Sur'at – o'rtacha.
8. Orqa mu-shakllar uchun	D.h. – qorin bilan yotib qo'llar yuqorida. 1 – kerishish; 2 – qo'llar yonda; 3 – qo'llarni bukib tayanish; 4 – tayanib yotish; 5-7 – tayanib yotib navbatma-navbat qo'llarni qo'yib harakatlanish; 8 – d.h.	4-6 marta	Bo'limlar bo'yicha. Ko'proq kerishish. Oyoqlarni bukmasdan bajarish. Sur'at – o'rtacha.

69

9. Sorning orqa yuqori qismidagi mushaklarni cho'zish uchun	D.h. – oyoqlarni kerib o'tirish, qo'llar oldinda. 1 – oldinga egilish; 2 – oyoqlarni birlashtirib egilish; 3-4 – orqaga dumalash; 5 – dumalab orqaga tayanib oyoqlarni bukib o'tirish; 6-7 – oldinga harakatlanish; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Oyoqlarni bukmasdan, chuqurroq egilish. Sur'at – sekin.
10. Siltanishlar	D.h. – chap oyoq kerilgan, qo'llar yonda. 1 – o'ng oyoqni siltab, oyoq ostida qarsak; 2 – o'ng oyoqda bir qadam qo'llar yonda; 3 – chap oyoqni siltab, oyoq ostida qarsak; 4 – d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Oyoqlarni balandroq ko'tarish. Oyoqlar to'g'ri. Oldinga egilmasdan bajarish. Sur'at – o'rtacha.
11. Sakrashlar	D.h. – qo'llar belda. 1 – oyoqlarni kerib, qo'llar yonda oldinga harakatlanib sakrash.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Sakraganda oldinga harakatlanish. Balandroqqa sakrab, oyoqlarni bukmasdan bajarish. Sur'at – tez.
12. Nafas rostlash uchun	D.h. – A.t. 1-3 – o'ng oyoqda ikki qadam, qo'llarni tashqaridan yuqoriga yoysimon harakatlantirish; 2-4 – chap oyoqda ikki qadam, qo'llarni ichkaridan pastga yoysimon harakatlantirib, d.h.	4-6 marta	Ko'rsatish va tushuntirib berish. Mashqni sekin, oldinga harakatlanib bajarish. "1-2" da nafas olish, "3-4" da nafas chiqarish.

70

1. Tortilish uchun	Gimnastika tayoqchasida URM majmuasi: D.h. – tayoqcha pastda. 1 – o'ng oyoq orqada oyoq uchida, tayoqcha yuqorida; 2 – d.h.; 3 – chap oyoq orqada oyoq uchida, tayoqcha yuqorida; 4 – d.h.; 5 – oyoq uchida turib, tayoqcha yuqorida; 6 – tayoqcha bosh orqasida; 7 – oyoq uchida turib, tayoqcha yuqorida; 8 – d.h.	4-6 marta	Bo'lib o'tish usuli, frontal. Tasavvurni hosil qilish usuli: ko'rsatish va tushuntirib berish. Tortilganda tayoqchaga qarash. Qorin tortib, kuraklarni bir-biriga yaqinlashtirish. Boshni egmasdan. Sur'at – sekin.
2. Oyoq mushaklari uchun	D.h. – tayoqcha oldinda. 1 – o'ngga tashlanish, tayoqcha oldinda vertikal, o'ng qo'l yuqorida; 2 – d.h.; 3-4 – shuning o'zi boshqa tomonga; 5 – yarim cho'qqayish, tayoqcha yuqorida; 6 – d.h.; 7 – cho'qqayib o'tirish, tayoqcha yuqorida; 8 – d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Oldinga egilmasdan, qo'llarni bukmasdan bajarish. Tayoqchani yo'nalish bo'yicha to'g'ri ushlab. Cho'qqayishda egilmasdan, qo'llarni bukmasdan bajarish. Sur'at – o'rtacha.
3. Qo'l mushaklari uchun	D.h. – tayoqcha pastda. 1-2 – tayoqchani chapdan aylantirish; 3-4 – tayoqchani o'ngdan aylantirish; 5 – tayoqcha polda vertikal; 6 – kerishib egilish; 7 – tayoqcha polda vertikal; 8 – d.h.	4-6 marta	Bo'limlar bo'yicha. Yuz tomondan aniq aylantirish. Oldinga egilganda orqa tekis. Sur'at – o'rtacha.

71

4. Gavda mushaklari uchun	D.h. – oyoqlar kerilgan tayoqcha oldinda. 1 – oldinga egilish; 2 – kerishib egilish, tayoqcha polda vertikal, o'ng qo'l yuqoridan; 3 – shuning o'zi, chap qo'l yuqoridan; 4 – d.h.; 5 – gavnani o'ngga burib, tayoqcha o'ngda; 6 – d.h.; 7 – gavnani chapga burib, tayoqcha chapda; 8 – d.h.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Oyoqlarni bukmasdan, kerishib egilganda yuqoriga qarash. Burihganda oyoqlarni bukmasdan bajarish. Sur'at – sekin.
5. Gavnani to'g'ri mushaklari uchun	D.h. – tayoqcha yelkada. 1 – kerishib egilib, tayoqcha yuqorida; 2 – egilib, tayoqchani polga qo'yish; 3 – qo'llarni orqaga harakatlantirib egilish; 4 – egilib tayoqchani olish; 5 – kerishib egilib, tayoqcha yuqorida; 6 – tayoqcha yelkada; 7 – orqaga yarim egilish; 8 – d.h.	6-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. Kerishib egilishda tayoqchaga qarash, qo'llar to'g'ri. Oyoqlarni bukmasdan, tayoqchani otmasdan bajarish. Orqaga egilganda orqaga qarab oyoqlarni bukmasdan bajarish. Sur'at – sekin.
6. Gavnani ko'ndalang mushaklari uchun	D.h. – oyoqlarni kerib o'tirish, tayoqcha yuqorida. 1 – o'ngga egilish, tayoqcha o'ngdan polga vertikal; 2 – gavnani o'ngga burib, tayoqcha ko'krak oldida; 3 – gavnani chapga burib, tayoqcha oldinda; 4 – d.h.; 5-8 – boshqa tomonga;	4-6 marta	Ko'rsatib berish va tushuntirish. Yonga aniq egilish, qo'llarni bukmasdan, boshni egmasdan bajarish. Burihganda orqa to'g'ri, oyoqlarni bukmasdan, oldinga qarash. Sur'at – sekin.
7. Barcha mushak guruhlari uchun	D.h. – cho'qqayib o'tirib, tayoqcha yelkada. 1 – o'ng oyoq yonda, oyoqlarni kerib turib tayoqcha yuqorida; 2-3 – gavnani o'ngga aylantirish; 4 – d.h.; 5-8 – boshqa tomonga.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Qorinni tortib, orqa to'g'ri, boshni egmasdan bajarish. Aylantirishni oyoqlarni, qo'llarni bukmasdan bajarish. Sur'at – sekin.

72

8. Qorin pressii mushaklari uchun	D.h. – oyoqlarni bukib o'tirib, tayoqcha pastda oyoq ostida. 1 – burchak ushlab o'tirish, tayoqcha oldinda; 2 – oyoqlarni tayoqchadan o'tkazib, bukib o'tirish, tayoqcha yuqorida; 3 – yotib, tayoqcha yuqorida; 4 – oyoqlarni bukib o'tirib, tayoqcha oldinda; 5 – oyoqlarni kerib o'tirib, tayoqcha ko'krak oldida; 6 – oyoqlarni bukib o'tirib, tayoqcha yuqorida; 7 – tayoqcha oldinda, tayoqcha ustidan oyoqlarni yozib burchak ushlab o'tirish; 8 – d.h.	4-8 marta	Bo'limlar bo'yicha. O'tirganda orqa tekis. Oyoqlarni bukmasdan ko'tarish. Boshni egmasdan bajarish. Oyoqlarni tayoqchadan o'tkazganda tekkizmasdan bajarish. Orqa bilan yotganda belni polga tekkizish. 6 hisobda tayoqcha bilan yuqoriga tortilish. Sur'at – o'rtacha.
9. Orqa mushaklar uchun	D.h. – qorinda yotib tayoqcha yuqorida. 1 – kerishib, tayoqcha bosh orqasida; 2 – ushlab turish; 3-1; 4 – qorinda yotib, tayoqcha polda o'z oldida; 5-6 – tayoqchani o'ziga dumalatib odinga egilish; 7 – tayoqchani teskari yo'nalishda dumalatish; 8 – d.h.	4-6 marta	Ko'rsatib berish. Kerishganda oyoqlarni bukmasdan, juftlashtirib, boshni oldinga egmasdan bajarish. Tayoqchani iloji boricha uzoqroqqa qo'yish. Dumalatganda yuqoriga qarash, qo'llar to'g'ri, oyoqlar juftlangan. Sur'at – o'rtacha.
10. Cho'ziluvchanlik uchun	D.h. – o'tirish, tayoqcha yuqorida. 1 – o'ng oyoqni bukish, tayoqcha pastda oyoq ostida; 2-3 – tayoqchaga tiralib, oyoqni yozib yuqoriga; 4 – d.h.; 5-8 – boshqa oyoq bilan.	6-8 marta	Ko'rsatib berish va tushuntirish. Oyoqni bukanda orqani bukmasdan, boshni egmasdan bajarish. Oyoqni iloji boricha yuqoriga yuqoriga yozish, ikkinchisi to'g'ri. Sur'at – o'rtacha.

73

11. Siltanish lar	D.h. – tayoqcha yuqorida. 1 – o'ng oyoqni siltab, tayoqcha yelkada; 2-d.h.; 3 – o'ng oyoqni orqaga siltab, tayoqcha ko'krak oldida; 4-d.h.; 5-8 – boshqasi bilan.	6-8 marta	Ko'rsatib berish. Siltashlarni cho'qqaymasdan, bukilmasdan bajarish. Oyoqni to'g'ri siltash, ikkinchisi yerdan uzilmasligi kerak. Sur'at – o'rtacha.
12. Sakrashlar	D.h. – tayoqcha oldinda polda. 1 – tayoqcha ustidan sakrab o'tib, qo'llar yelkada; 2 – tayoqcha ustidan orqaga sakrab o'tib, qo'llar yuqorida; 3 – 1; 4 – tayoqcha ustidan sakrab o'tib d.h. Joyida yurish.	8-10 marta 15 s	Bo'limlar bo'yicha. Balandroq sakrash. Koordinatsiya tayyorgarligi sust bo'lganda shuning o'zini qo'llarda tayoqcha bilan bajarish. Sur'at – tez.
13. Nafas rostlash uchun	D.h. – oyoqlar kerilgan, tayoqcha yuqorida. 1 – o'ng oyoqqa yarim cho'qqayish, chap oyoq yonda oyoq uchida, tayoqcha o'ngda; 2 – oyoqlar kerilgan, tayoqcha pastda; 3 – 1; 4 – d.h.; 5-8 – boshqa tomonga.	4-6 marta	Ko'rsatib tushuntirib berish. Egilmasdan tayoqcha bilan yonga cho'zilish, qo'llarni bukmasdan, tayoqchaga qarash. Sur'at – sekin.
1. Tortilish uchun	Ritmik gimnastika majmuasi, I. D.h. – A.t. 1 – yarim cho'qqayib, qo'llar yonda; 2 – qo'llar yuqorida; 3 – oyoq uchida turish; 4 – qo'llar yuqorida; 5 – oyoq uchida turish; 6 – 3; 7-8 – qo'llar tashqaridan yoysimon pastga, d.h.; 8 – qo'llar belda.	8 marta	Uzluksiz usulda, frontal. Ko'rsatib berish. Sur'at – o'rtacha. Yarim cho'qqayishda egilmasdan, qorinni tortib bajarish. Oyoq uchida yuqoriga cho'zilish. 8 marta bajargandan keyin 8 hisobda d.h. ni o'zgartirish.

74

2. Oyoq mu-shaklari uchun	II. D.h. – qo'llar belda. 1 – dumaloq yarim cho'qqayish, yelkalar (tirsaklar) oldinga; 2 – o'ng oyoqni oldinga kerib turish, qo'llar yonda; 3 – o'ng oyoqni juflashtirib, dumaloq yarim cho'qqayish, qo'llar belda, yelkalar oldinda; 4 – chap oyoqni oldinga kerib turish, qo'llar yonda;	8 marta	Dumaloq yarim cho'qqayishda qorinni tortish, bosh oldinga egilgan. Oyoqlarni kerib turganda kuraklarni bir-biriga yaqinlashtirish; qo'llar to'g'ri, oldinga-yuqoriga qarash.
	III. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda. 1 – o'ng oyoqni juflashtirib, tayanib cho'qqayib o'tirish; 2 – qo'llar bosh orqasida; 3 – o'ngga tashlanish, qo'llar belda; 4 – qo'llar belda; 5 – tayanib cho'qqayib o'tirish; 6 – qo'llar bosh orqasida; 7 – chapga tashlanish, qo'llar belda; 8 – qo'llar yonda;	8 marta	Tayanib cho'qqayishda tana og'irligini qo'lga o'tkazish. To'g'ri turishda to'liq yozilib, kuraklarni bir-biriga yaqinlashtirish. Tashlanishda bukilmasdan, qorinni tortib bajarish.
3. Qo'l mu-shaklari uchun	IV. D.h. – 1 – 2 – yarim cho'qqayib, yuqorida qarsak; 3 – 4 – yarim cho'qqayib, yuqorida qarsak.	8 marta	Qo'llarni taranglashtirib aylantirish, qarsakda qo'llar to'g'ri. Yarim cho'qqayishni egilmasdan bajarish.
	V. D.h. – 1 – qo'llar yuqorida; 2 – kerishib egilish, qo'llar yonda; 3 – egilish; 4 – sapchib egilish, qo'llar orqaga.	8 marta	Kerishib egilishda kuraklar bir-biriga yaqin, yuqoriga qarash. Egilganda polga tekkazish, qo'llarni orqaga aniq harakatlantirish.

75

	VI. D.h. – A.t. 1 – yarim cho'qqayib, gavidani chapga burib, qo'llar yonda; 2 – qo'llar ko'krak oldida; 3 – orqaga yarim egilib, qo'llar yonda kaftlar yuqoriga qaragan; 4 – qo'llar ko'krak oldida; 5-8 – boshqa tomonga.	8 marta	Burilganda egilmasdan, qo'llar to'g'ri. Orqaga egilganda orqaga qarash.
5. Barcha mushak guruhlari uchun	VII. D.h. 1 – o'ng oyoqni keng kerib turib, orqaga kerishib egilish, qo'llar yonda; 2 – o'ng oyoqda tayanib, cho'qqayib o'tirish; 3 – 1; 4 – o'ng oyoqni juftlashtirib, qo'llar yuqorida; 5-8 – boshqa tomonga; 9 – tayanib cho'qqayib o'tirish.	8 marta	Oyoqlar va qo'llar to'g'ri. Kuraklar bir-biriga yaqin. Tayanib cho'qqayib o'tirishda kaftlar polga to'liq tekkan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib turishda yuqoriga tortilish, orqa to'g'ri. Oxirgi marta bajarib 8 hisobda d.h. ni o'zgartirish.
	VIII. D.h. 1 – tayanib yotish; 2 – qo'llarni bukib, tayanib yotish; 3 – tayanib yotish (yotib qo'llar yuqorida); 4 – tayanib cho'qqayib o'tirish (o'ngga burilib, orqa bilan yotib, qo'llar yuqorida).	8 marta	Tayanib yotishda qorinni tortish, orqa to'g'ri. Oxirgi marta bajarib, 3-4 hisobda d.h. ni o'zgartirish.
6. Qorin pressi mushaklari uchun	IX. 1 – oyoqlarni bukib o'tirish, qo'llar pastda; 2 – orqa bilan yotib, qo'llar yuqorida; 3 – oyoqlar oldinda; 4 – 2, 5 – dumalab o'tirish.	16 marta	Qo'llar tekis, orqa to'g'ri, yotganda to'liq yozilish. Oxirgi marta bajarib, 3-4 hisobda d.h. ni o'zgartirish.

76

7. Cho'ziluvchanlik uchun	X. 1 – egilish; 2 – oyoqlarni kerib o'tirib, qo'llar bosh orqasida; 3 – egilib, qo'llar yuqorida; 4 – oyoqlarni birlashtirib o'tirib, qo'llar yonda (orqaga tayanib o'tirish) bilaklarga tayanib.	8 marta	Oyoqlarni bukmasdan egilish. Orqa to'g'ri. Oxirgi marta bajarib, 4-hisobda d.h. ni o'zgartirish.
8. Siltanishlar	XI. 1 – o'ng oyoqni siltash; 2 – orqaga tayanib o'tirib, o'ng oyoqni siltash; 3 – chap oyoqni siltash; 4-5 – o'ng tizzada tik turish orqali chap oyoqda tik turib, o'ng oyoq oldinda bukilgan.	8 marta	Siltanishlarni to'g'ri oyoq bilan bajarish, yelkalar tushgan, boshni tik tutish. D.h. ni o'zgartirgan tos-son bo'g'imini to'liq yozib, orqa to'g'ri.
9. Sakrashlar	XII. 1 – sakrab oyoqlarni kerib, qo'llar belda; 2 – o'ng oyoqda sakrab, chap oyoqni oldinga bukish; 3 – sakrab, oyoqlar kerilgan; 4 – chap oyoqda sakrab, o'ng oyoqni oldinga bukish.	8 marta	Balandroq sakrash. Oyoq uchida, tizzalar tashqariga qaragan.
10. Nafas rostlash uchun	XIII. Joyida yurish. 1 – qo'llar yelkada; 2 – qo'llar yonda; 3 – qo'llar bosh orqasida; 4 – qo'llar yuqorida; 5 – qo'llar bosh orqasida; 6 – qo'llar yonda; 7 – qo'llar yelkada; 8 – qo'llar pastda.	8 marta	Qo'llar harakatlarini aniq bajarish 1-4 hisobda nafas olish. 5-8-hisobda nafas chiqarish.

77

Maktabda gimnastika darsining tayyorlov qismi konspekti

Vazifa:

1. Ta'lim:

1) joyida burilishlarni takomillashtirish;

2) juftlama qadamni o'rgatish.

2. Sog'lomlashtiruvchi:

1) to'g'ri qad-qomatni shakllantirish;

2) shug'ullanuvchilar organizmini darsning asosiy qismi vazifasini hal qilish uchun tayyorlash.

3. Tarbiyaviy:

1) harakat madaniyati va jamoatchilik hissiini tarbiyalash.

O'tkaziladigan joy: O'zDJTSU gimnastika zali. Sana: 20.03.10. Vaqt: 11:40.

O'tkazdi:

Konspektni tekshirdi: imzo

Dars qismi	Vazifalar	Mazmuni	Me'yori	TUK
Tayyorlov qismi, 10 daq.	1. Shug'ullanuvchilarni tashkil-lashtirish	1. Saflanish. 2. Navbatchi raporti. 3. Dars vazifalarni e'lon qilish. 4. Burilishlar: o'ngga; chapga; ortga.	15 s 15 s 15 s	Yuqorigi o'ng burchakda. Qatnashchilarning sport kiyimini tekshirish. Ta'lim vazifalarini aytib o'tish.
	2. Joyida yurish-larni takomil-lashtirish.	5. Sakrab burilishlar: o'ngga, chapga. 6. Aylanib yurish: a) yurish: - qo'llar yonda; - qo'llar yuqorida; - qo'llar bosh orqasida; - qo'llar orqada;	2 marta 2 marta 2 marta 2 marta- dan 4 kr 4 kr 4 kr 4 kr	Saf usullarini to'g'ri bajarishga erishish. Burilishlarni bajarganda qo'llar yon tomonga yopishgan, qorinni tortish. Boshni egmasdan yurish. Safda muvozanatni saqlash. Buyruq: "Chapga aylanib qadam bos!", "Qo'llar yonda". Oyoq uchida hisob bo'yicha. Oyoq uchida yurib, yuqoriga tortilish, oyoqlarni bukmasdan yurish. "Qisqa qadam!". Cho'qqayib yurishda egilmasdan, oldinga qarab yurish.
	3. To'g'ri qaddi-qomatni shakl-lantirish	b) oyoq uchida yurish, qo'llar belda; c) cho'qqayib yurish, qo'llar bosh orqasida.	2 kr 2 kr	
	4. Juftlama qad-damni o'rgatish, a) Juftlama qad-dam to'g'risida tasavvur yara-tish	7. Ko'rsatib berish va tushuntirish.	30 s	Oraliq masofa 2 qadam, d.h., III holat qo'llar belda, "1" - o'ng oyoq yonda oyoq uchida; "2" - og'irlik markazini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap oyoq yonda oyoq uchida; "3-4" - chap oyoqni d.h. ga qo'yish. Shuning o'zini 2 hisobda egilmasdan, burilmasdan bajarish.

	<p>1 - o'ngga egilish, chap qo'l yuqorida; 2 - d.h.; 3 - chapga egilish, o'ng qo'l yuqorida; 4 - d.h.; 6. D.h. - qo'llarni yuqoridan ushlab turish. 1 - egilish; 2 - cho'qqayib, qo'llar oldinda; 3 - qo'llar yuqorida; 4 - d.h.</p>	8-10 marta	<p>Ko'rsatib berish. Egilganda polga tegishga harakat qilish, oyoqlar to'g'ri, cho'qqayib o'tirganda qo'llar polga parallel, boshni tik tutib, orqa to'g'ri. Sur'at - o'rtacha.</p>
	<p>7. D. h. - oyoqlarni kerib, doiraga chap tomon bilan o'tirish. qo'llar yonda. 1 - oyoqlarni bukib o'tirib, qo'llar oldinda o'tirgan shug'ullanuvchining yelkasida; 2 - d.h.; 3 - chapga egilish, qo'llar bosh orqasida; 4 - d.h.; 5 - oyoqlarni bukib o'tirib, qo'llar oldinda o'tirgan shug'ullanuvchining yelkasida; 6 - d.h. 7 - o'ngga egilish, qo'llar bosh orqasida; 8 - d.h.</p>	6-8 marta	<p>Tasavvur hosil qilish usuli: bo'limlar bo'yicha. "1" - oyoqlarni ko'krak oldiga tortib, qo'llar bilan oldinga intilish. Sur'at - sekin.</p>

82

	<p>8. D.h. - qorinda yotib, qo'llarni yuqoridan ushlab. 1 - kerishish; 2 - d.h.; 3 - oyoqlarni orqaga bukish; 4 - d.h.;</p>	6-8 marta	<p>Bo'limlar bo'yicha. Kerishganda yuqoriga qo'llarga qarash, oyoqlarni bukmasdan, juft holatda ushlab. Oyoqlarni bukkanda tovonlarni dumbaga tekkazish. Sur'at - sekin.</p>
	<p>9. D.h. - doiraga orqa bilan turib, qo'llar yonda turgan shug'ullanuvchining belida. 1 - o'ng oyoqni siltash; 2 - d.h.; 3 - chap oyoqni siltash; 4 - d.h.;</p>	8-10 marta	<p>Tushuntirish. Siltashni bajarganda cho'qqaymasdan, bukilmasdan, oyoqlarni bukmasdan bajarish. Balandroq siltash. Sur'at - o'rtacha.</p>
	<p>10. D. h. - doiraga chap tomon bilan turib, qo'llar oldinda turgan shug'ullanuvchining yelkasida. 1 - sakrab oyoqlarni kerib turish; 2 - d.h.; 3-4 - 2 marta sakrab, 2-chisida oldinga harakatlanish. Doira bo'lib yurish. Aylanib yurish. Guruhni to'xtatish.</p>	10-12 marta	<p>Ko'rsatib berish. Egilmasdan, qo'llar to'g'ri, qorinni tortib, balandroq oyoq uchida sakrash. Sur'at - tez.</p>
		10 s	"Qadam-bos", "To'g'riga!",
		10 s	"Chapga aylanib qadam-bos!". Safning tekisligiga erishish.
		5 s	"Boshlovchi joyida! Guruh - to'xta!".

83

Maktabda gimnastika darsining yakuniy qismi konspekti

Vazifa: 1) Ritmni his qilishni rivojlantirishga yordam berish.
2) Jamoatchilik hissini tarbiyalash.

Dars qismi	Vazifalar	Mazmuni	me'yori	TUK
Yakuniy qism, 5'	1. Shug'ullanuvchilarni tashkil-lashtirish.	1. Saflanish. 2. Buyruq bo'yicha orani ochish.	30 s	Yuqorigi o'ng burchakda jamoa bo'yicha. Chapga 2 qadamga orani ochish.
	2. URMda ritmni his qilishni qarsak orqali rivojlantirishga yordam berish.	D.h. – A.t. 1 – o'ng oyoqda bir qadam, qo'llar yonda; 2 – chap oyoqni juftlashtirib, cho'qqayib oldinda qarsak; 3 – turib, yuqorida iiki marta qarsak 4 – sakrab ortga burilish	4 marta	Tasavvur hosil qilish usuli: tushuntirish, ko'rsatib berish. Berilgan mashq ritmini, qarsakni aniq va o'z vaqtida bajarishga erishish. Sur'at – o'rtacha.
	3. Qo'llardan ushlab mashq bajar-ganda jamoatchilik hissini tarbiyalash.	5-8 – boshqasi bilan D.h. – qo'llarni pastdan ushlab turish. 1 – qo'llar yuqorida; 2 – kerishib egilish; 3 – egilish; 4 – d.h.; 5 – qo'llar orqada; 6 – cho'qqayib qo'llar oldinda; 7 – turib qo'llar yuqorida; 8 – d.h.;	4-6 marta	Tasavvur hosil qilish usuli: bo'limlar bo'yicha. Qo'llarni bukmasdan kerishib, egilganda yuqoriga qarash. Barvaqtda, tartib bilan, hisob bo'yicha bajarish. Sur'at – o'rtachadan tezga.
	4. Mashg'ulotni yakunlash.	1. Saf usullari. 2. Mashg'ulotga yakun yasash. 3. Uyg'a vazifa.	1 daq	Mashg'ulotdagi eng yaxshi shug'ullarganlarni aniqlash. Uyg'a vazifa – qarsak bilan bajariladigan mashqni takrorlash.

84

Turnikda tebranishdan siltanib ko'tarilishga o'rgatish uchun uslubiy ishlanma

Vazifalar	Vositalar	Me'yori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma
Texnika asosi bilan tanishtirish	Tushuntirish. Rasmlar ko'rsatish va h.k.	1-2 daq	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma Oyoqlarni grifga olib borish, orqaga tezkor yozilib, siltanish. Bukilib osilishdan orqaga siltanish bilan boshlab gimnastikachi oyoqlarni grifga siqib oladi va undan "uzilmasdan" bukiladi. Bu harakat ikkita rol o'ynaydi: tana og'irligini aylanish o'qi bilan yaqinlashtiradi va oyoqni oldinga aylantirishni tezlatadi – buning hammasi tayanishdan chiqish uchun foydalanilgan. Keyin gimnastikachi oyoqlarni to'xta-tayotib, tana qismlariga tezlikni taqsimlaydi. Tananing tezligi gimnastikachini tayanishdan chiqib ketishini tezlashtiradi. T.O.M. tamomila tayanch bilan yaqinlashadi. Har xil d.h. dan, har xil asboblarda siltanib ko'tarilish.
Tasavvur hosil qilish. Shug'ullanuvchilarning tayyorligini aniqlash.	1. Ko'rsatib berish. 2. Texnika bo'yicha so'rov. Texnik: 1. Tayanish 2. Orqaga tayanib yotish, parallel qo'shpoyada orqaga tayanib yotish. 3. Tebranish. Jismoniy: 1. Osilishdan bukilib osilish. 2. Osilishdan tebranib, bukilib osilish. 3. Iz visa stoya na gimnasticheskoy stenke.	1 urinish 1-2 urinish 1-2 urinish 1-2 marta 5-6 marta	Ikki kishi bo'lib bajarish, yondan ehtiyotlash. Turnikka boldirning 1/3 qismini tekkazish. Tos vertikal bo'lguncha oyoqlarni o'tkazishga harakat qilish.

85

<p>O'rgatish uslubini tanlash. Oyoqni to'xtatishni o'rgatish.</p> <p>Xatolarni aniqlash.</p> <p>Xato sabablarini aniqlash. To'g'rilovchi vazifalar va xatolarni tuzatish.</p>	<p>Psixik: 1. O'rganishga imkon borligiga ishonitirish. 2. Bajarishda xavfsizlik va ehtiyoqlash bilan ta'minlash. Texnika bilimi va shug'ullanuvchining tayyorligi to'g'risidagi bilim.</p> <p>1. Bukilib o'tirishdan, qo'llar oldinda-yuqorida, orqaga yotish, qo'llar pastda. 2. Shuning o'zi, rezinali bint qarshiligini yengish bilan. 3. Siltanib ko'tarilish.</p> <p>Kuzatish, tahlil qilish, texnika bilimi.</p> <p>Texnika bilimi, tahlil qila olish ko'nikmasi.</p> <p>1. D.h. - gimnastika o'rindig'ida yotib, gimnastika devorining reykasidan ushlab - gimnastika devoriga tekkuncha bukilib yotish. 2. Pastki poyada bukilib osilishdan siltanib ko'tarilish.</p>	<p>1 urinish- da 6-8 marta</p> <p>4-5 marta</p> <p>6-8 marta</p> <p>4-6 marta</p> <p>4-6 marta</p>	<p>Texnika bilimi va shug'ullanuvchining jismoniy hamda texnik tayyorligini tekshirish. Matlarni solish.</p> <p>Yaxlit</p> <p>Tez bajarish. Oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. Oyoqlarni yozganda po'lga tegmasligi kerak, oyoq holatini ko'z orqali nazorat qilish.</p> <p>Rezinali bintni oyoq ostidan o'tkazib, ikki chekkasini gimnastika tayoqchasi bilan birga ushlab olish. Turnikda tayanib, turnikning yuqoridagi qismidagi lyamkaga oyoq bilan tirilish. Orqaga tushganda lyamka kamarini tortish, bukilib osilishga o'tgandan keyin siltanib ko'tarilishni bajarish.</p> <p>Xatolar: 1. Oyoqni turnikka kechroq olib kelish. 2. Oyoqni pastga harakatlantirish.</p> <p>1 - qorin mushaklarining tezkor kuchi kam; 2 - harakat texnikasini bilmaslik. Oyoqlarni bukmasdan tez bajarish. Harakat bo'yicha o'tkazish.</p>
---	---	--	--

IV bosqich bo'yicha mavzu va soatlarni taqsimlash

№	Mavzu	Nazariy	Uslubiy-amaliy mashg'ulot	Mustaqil ish	Jami
1.	Jismoniy sifatlar va ularni gimnastikada rivojlantirish uslublari	2	4	2	8
2.	Maktabda gimnastika bo'yicha dars o'tkazish va rejalashtirish xususiyatlari	2	6	2	10
3.	Gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari va uslublarni o'rganish texnologiyasi		6	2	8
4.	Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslublari		8	4	12
5.	Yig'ma ma'ruza	2		2	4
6.	Jami	6	24	12	42

Eslatma:

Fanning mazmuni IV bosqich

Mavzu: "Jismoniy sifatlar va ularni gimnastikada rivojlantirish uslublari" (---)

Nazariy (---). Gimnastikada jismoniy sifatlarni tuzilishi va natijalarga erishishda ularning ahamiyati. Kuch, uning gimnastikada paydo bo'lishi. Gimnastikada mashqlarni bajarishda mushaklarni ishlash tartibi. Absolyut va nisbiy kuch. Gimnastikada qo'llaniladigan kuch mashqlari. Egiluvchanlik, uni gimnastikada paydo bo'lishi. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi faol va sust mashqlar. Tezlik, tezlik turlari, uni rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari.

Uslubiy-amaliy mashg'ulot (---). Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turli mushaklarning ish tartibida turli asboblarda, buyum bilan va buyumsiz mashqlarni qo'llash. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun faol va sust mashqlarni qo'llash. Gimnastika darsida tezlikni rivojlantirish uslublari. Gimnastikada chidamlilikni rivojlantirish vositalari va uslublari. Mavzu bo'yicha nazorat ishi.

O'quv amaliyoti: Maktab darsida o'qituvchini topshirig'i bo'yicha jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar o'tkazish.

Mustaqil ish (---). Gimnastikada jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari masalasi bo'yicha maxsus adabiyotlarni o'rganish.

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi mazmunini va uslublarini ishlab chiqish, o'quv amaliyotida o'quvchilarni tashkil qilish. Mavzu buyicha nazorat ishiga tayyorgarlik.

Mavzu: "Maktabda gimnastika bo'yicha dars o'tish va rejalashtirish xususiyatlari" (---)

Nazariy (---). Maktabda gimnastika bo'yicha o'quv materiallarini rejalashtirishga qo'yilgan dastlabki shartlar va talablar. Rejalashtirishning asosiy hujjatlarini o'zaro bog'liqligi (dastur, chorak reja-jadval, dars konspekti). Gimnastika vositalari orqali o'quvchilarning harakat funksiyalarini shakllantirish. Darsning tayyorgarlik, asosiy, yakuniy qismlarining uslubiy talablari. Dars yuklamasi va zichligi. Darsda yuklamani boshqarish.

Amaliy-uslubiy mashg'ulot, o'quv amaliyoti bilan birga (---). Gimnastika buyicha dars konspektini yozish texnologiyasi (tuzilishi, shakli, mazmuni, talablari). Turli yosh guruhidagi o'quvchilar uchun konspekt-reja namunalari. Rejalashtirilgan o'quv materiallarni o'quv amaliyotida amalga oshirish (dars konspekti) – mikrosinov.

Mustaqil ish (---). Gimnastika bo'yicha maktab darsi konspektini ishlab chiqish (o'qituvchining topshirig'i bo'yicha). O'quv amaliyoti shaklida uni himoya qilishga tayyorgarlik ko'rish. Zarur uslubiy usullar, yordamchi o'quv materiallari, ko'rgazmali qo'llanma va h.k. larni qayta ishlash.

Mavzu: "Gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari, uslubiyoti va o'rganish texnologiyasi" (---)

Amaliy-uslubiy mashg'ulot, o'quv amaliyoti bilan birga (---). Gimnastika asboblardagi mashqlar (brevno, b/p qo'shpoya, parallel qo'shpoya, turnik), tayanib sakrash, akrobatika mashqlari. 1-2 bosqich dasturiga kiritilgan maktab dasturi elementlaridan tuzilgan sinov kombinatsiyalarini (ilova) bajarishdagi texnik xato sabablari va ularni bartaraf etish yo'llarini uslubiy-amaliy muhokama qilish bilan takomillashtirish.

Mustaqil ish (---). Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilish va xatolarini to'g'rilovchi vazifani tanlash: ko'rsatib berish ko'nikmasini shakllantirish uchun asos sifatida zarur harakat sifatlarini rivojlantirish. Maktab darsida gimnastika mashqlarini o'rgatish mazmunini ishlab chiqish (topshiriq bo'yicha).

Mavzu: Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslublari (---)

Amaliy-uslubiy mashg'ulot, o'quv amaliyoti bilan birga (---). Maktab dasturiga kiritilgan gimnastikaning hamma vositalarini muhokama qilish. Ritmik gimnastika, maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi va chigil yozuvchi vosita sifatida: gimnastikaning noan'anaviy vositalari, yangi yo'nalishlar. Mavzu bo'yicha nazorat ishi.

O'quv amaliyot: maktab gimnastika vositalarini bajarish uchun o'zlari va shug'ullanuvchilarni tashkil qila olish, o'rgatish va kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarini takomillashtirish maqsadida o'z pedagogik faoliyatini tahlil qila olishni shakllantirish. Shug'ullanuvchilarning holati va faoliyatini nazorat qila olish ko'nik-masi qayta ishlanadi.

Mustaqil ish (---). Gimnastika bo'yicha musobaqalarga o'zini-o'zi tayyorlash (mikrosinov). Maktab o'quvchilari uchun ritmik gimnastika majmuasining (8-15 daq) mazmunini ishlab chiqish (mikrosinov) va maktab darsida chigil yozish yoki jismoniy sifatlarni rivojlantirish sifatida o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish.

Dars qismida xronometraj o'tkazish va dars zichligini tahlil qilishga tayyorgarlik ko'rish (mikrosinov). O'quv yili davomida o'tilgan mavzular bo'yicha nazorat ishiga tayyorgarlik.

Mavzu: Yig'ma ma'ruza (---)

Nazariy (---). Maktabda jismoniy tarbiya darslari vazifalarini hal qilishda gimnastika vositalaridan foydalanish xususiyatlari: a) shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi; b) harakat ko'nikmalariga o'rgatish; c) mashg'ulotning dars shakli va o'tish uslubiyoti xususiyatlari. Maktab dasturidagi gimnastikaning zamonaviy holati, uning muammolari va rivojlanish tendensiyasi.

Mustaqil ish (---). 1-3 bosqich mavzulari bo'yicha gimnastika adabiyotlarini mustaqil o'rganish. Nazariy sinovga tayyorgarlik.

IV bosqichni tugallagan talabalar BILISHI KERAK:

- gimnastika vositalari orqali maktabda jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilish xususiyatlarini;
- hujjatlarni rejalashtirish va ularni tuzish texnologiyasini (o'quv reja, dastur, ish rejasi, dars konspekti);
- maktab o'quvchilarining harakat funksiyasini takomillashtirishning pedagogik va fiziologik xususiyatlari va bunda gimnastika vositalarini qo'llash imkoniyatlarini;

- gimnastika vositalari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyatini (nazo-rat ishi);

- maktabda gimnastika darsi qismlarining uslubiy xususiyatlarini;

- boshqarish va maktabda yuklamani nazorat qilish usullarini;

- gimnastika bo'yicha musobaqalarga tavsif va hakamlik qilish qoidasini.

2. II-IV bosqich va maktab dasturidagi jismoniy tarbiya bo'yicha ko'pkurash 4 ta turidan o'quv birikmalari (kombinatsiya) elementlarini to'liq bajarish. Gimnastika bo'yicha musobaqalarida kerakli ballarni (30 ball) yig'ish (mikrosinov):

- gimnastika dars konspektini ishlab chiqish (o'qituvchi topshirig'i bo'yicha) – mikrosinov;

- o'quv guruhida gimnastika darsini o'tish (mikrosinov);

- dars qismi zichligini aniqlashni bilish – xronometraj (mikrosinov).

Darsda hal etilgan vazifani hisobga olib tahlil qilish;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini ishlab chiqish (o'qituvchi topshirig'i bo'yicha) va guruhlarda o'tkazish (mikrozachet);

- 8-10 daqiqa davom etadigan ritmik gimnastika majmuasini ishlab chiqish (16 tadan kam bo'lmagan turli mashqlar) va o'quv guruhlarda o'tkazish – mikrosinov (qizlar);

- UJT talablarini bajara (mikrozachet) OLISHI KERAK.

Joriy nazoratni bajargan hamma talabalar yakuniy nazorat topshirishlariga ruxsat etiladi.

IV bosqich talabalari uchun UJT talablari

Mazmuni	Baholash		
	"3"	"4"	"5"
1. Chalqancha yotib qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish (1 daqiqa, marta) - o'smirlar; - qizlar.	40 20	45 27	50 40
2. Tortilish (marta). - turnikda osilgan holatda – o'smirlar; - osilib turgan holatda – qizlar.	9 10	11 12	14 15
3. Qo'llarni bukib yozish (marta). - qo'shpoyada tayanib turgan holatda – o'smirlar; - tayanib yotgan holatda – qizlar;	9 8	12 11	15 14
4. Gimnastika devorida osilgan holatdan (marta): burchak ushlash $<135^\circ$ – o'smirlar; $<90^\circ$ – qizlar.	10 10	15 15	20 20
5. Egilish.	Polga tegish	Kaflarni polga tekkizish	Boldirlarni quchoqlash
6. Tayanib yotgan holatdan sakrab cho'qqayib o'tirish – 10 (marta): - o'smirlar; - qizlar.	8 8	9 9	11 10

Estatma: me'yorlarni topshirish natijasida talaba umumiy sinov bo'yicha 24 balldan past olmasligi kerak.

IV BOSQICH TALABALARI UCHUN FAN BO'YICHA TEXNOLOGIK XARITA

№	Mavzu	Mazmuni	O'quv uslubiy qo'llanma va jihozlar	Talabalarning mustaqil ishlari	Nazorat shakllari
1.	Jismoniy sifatlari va ularni rivojlantirish uslublari	Nazariy (---). 1. Gimnastikada jismoniy sifatlarning tuzilishi va texnik natijalarga erishishda ularning ahamiyati. 2. Kuch. Gimnastikada uni rivojlantirish vositalari va uslublari. 3. Egiluvchanlik. Uning vositalari va rivojlantirish uslublari. 4. Tezlik. Tezlik turlari va uni gimnastika vositalari orqali rivojlantirish uslublari.	Nazariy bilim materiallari, jadval, rasm, darslik. Qo'shimcha adabiyotlar: Menxin Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.	2 s. Gimnastikada jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari bo'yicha maxsus adabiyotlarni o'rganish.	
2.	Mashg'ulot № 1-4. Jismoniy sifatlari va ularni gimnastikada rivojlantirish uslublari Gimnastika vositalari va ularning o'tish uslublari	Amaliy uslubiy mashgulot (---). Jismoniy sifatlarni turli xil uslublarda rivojlantirish uchun gimnastika asboblarida, buyumsiz (juft-juft) o'rindiqda, gimnastika devorida; buyum bilan (arg'amchida, gantellar, tayoqcha) mashqlar majmuasi.	1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002. 2. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития видов гимнастики. Лекции. М., ФиС, 1998. 3. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К.	2 s. O'qituvchining topshirig'i bo'yicha jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini ishlab chiqish. Majmuani o'quv amaliyotida o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish. 1-nazorat ishiga tayyorgarlik ko'rish.	UJT buyicha mikrosinov. Majmua konspekti Ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar, 1-nazorat ishi.

92

ustublari		Спортивная гимнастика. Учебник. Киев, 1999 с.		
Gimnastika mashqlari texni-kasining umumiy asoslari, o'rgatish texnologiyasi va uslublari	Jismoniy sifatlarning rivojlanishini bog'lovchi uslub. Ritmik gimnastika Nazorat ishi № 1. UJT me'yorlarini topshirish. Maktab dasturiga jismoniy tarbiya bo'yicha kiritilgan gimnastika vositalarining hammasini muhokama qilish. O'yin shaklida saf mashqlari. Amaliy estafetalar: URMni ritmik gimnastika yoki jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi vosita sifatida o'tkazish Maktab dasturi asosida asboblardagi mashqlar: yakkacho'p, qo'shpoya, b/p qo'shpoya, turnik; tayanib sakrash, akrobatik mashqlar. Xatolar, kelib chiqish sabablari, ularni bartaraf qilish yo'llari, gimnastika mashqlarini takomillashtirish usullarini uslubiy-amaliy muhokama qilish.	Солодянников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы. Учебное пособие. /СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лескрафта, 1999. 1-nazorat ishi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda o'quv amaliyo-tini o'tish bo'yicha vazifasi. UJT uchun jihozlar. O'z-o'zini tayyorlash uchun savollar. Gimnastika bo'yicha maktab dasturi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi namunalarini.	Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturidagi texnik elementlarni bajarish uchun jismoniy tayyorgarlik sifatida UJT natijalarini tahlil qilish. Saf, amaliy, URM mashqlar bo'yicha o'quv topshiriqlarini bajarishga tayyorgarlik ko'rish. Harakat tayyorgarligi. Gimnastika elementlari texnikasidagi shaxsiy xatolarni o'zi tahlil qilib, uni to'g'rilashga muvofiq vazifalarni tan-lash. O'quvchilar uchun ritmik gimnastika mashqlari majmuasini ishlab chiqish.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun majmuani o'tkazish bo'yicha mikrosinov.

93

	Gimnastika mashqlari texni-kasining unumiy asoslari, o'rgatish texnologiyasi va uslublari	O'quv amaliyoti: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini o'tish, mashq to'g'risida tasavvur hosil qila olishni shakllantirish, yordam berish va ehtiyotlash, texnik xatolarni aniqlash va ularni bartaraf qilish uchun to'g'rilovchi masalalarni topish. Maktab o'quvchilari uchun ritmik gimnastika majmuasini o'tish bo'yicha vazifa berish.	Maktab o'quvchilari uchun ritmik gimnastika majmuasini o'tish bo'yicha vazifa.		Maktab darsi uchun ritmik gimnastika majmuasi konspekti.
3.	Maktabda gimnastika darsini rejalashtirish va o'tish xususiyatlari	Nazariy(---). 1. Maktabda gimnastika bo'yicha o'quv materiallarini rejalashtirishga qo'yilgan talablar. 2. Rejalashtirish hujjatlari va ularning o'zaro bog'liqligi. 3. Dars tuzilishi, dars qismlarining mazmuni va uslubiy talablar. 4. Gimnastika darsi yuklamasini boshqarish.	1. Gimnastika darsliklari, rejalashtirish hujjatlaridan namunalar, ma'ruza matni. 2. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Учебник. Киев, 1999. 3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для вузов. М., ВЛАДАС, 2003. 4. Eshtayev A.K. Gimnastika darsi. O'quv qo'llanma. T.: 2004.	1 s. 1-3 kurs mavzulari bo'yicha gimnastikaga oid maxsus adabiyotlarni o'rganish. Ma'ruza mavzulari bo'yicha suhbatga tayyorgarlik.	"Maktabda gimnastika darsini rejalashtirish va o'tish xususiyatlari" mavzusi bo'yicha savol-javob.

Mashg'ulot № 5-10. Maktabda gimnastika darsini rejalashtirish va o'tish xususiyatlari. Gimnastika mashqlari texni-kasining umu-miy asoslari. Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti.	Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---). Gimnastika darsi konspektini ishlab chiqish texnologiyasining uslubiy muhokamasi (shakli, mazmuni, ta-lablari). Dars o'tishda o'quv amaliyoti bo'yicha vazifalar. Turli vazifalarni hal qilishda turli yosh guruhlar uchun gimnastika bo'yicha dars fragmentlaridan namunalar. To'siqlar polos shaklida amaliy mashqlar. Maktab gimnastikasi vosi-talarini bajarish texnikasini takomil-lashtirish. Ritmik gimnastikaning ta'lim va tarbiyaviy vazifalarini hal qilishda o'zi va shug'ullanuvchilarni tashkillashtirish bilim va malakasini qayta ishlash. Sinov kombinatsiyasini takomillashtirish (ilova). O'quv amaliyoti: maktabdagi gimnastika darsini o'tish bo'yicha mik-ro-sinov: maktab darsi qismlarini xronometraj qilish va dars zichligi tahlilini amalga oshirish. Shug'ullanuvchilar faoliyati ustidan hisob va tahlil olib borish, dars o'tish uslubiyatiga	Turli yosh guruhlar (sinf-lar) uchun gimnastika bo'yicha dars konspekti namunalari, variantlar. Maktab darsini o'tish o'quv amaliyoti bo'yicha vazifalar. Ritmik gimnastika majmu-asi namunasi. Gimnastika ko'pkurashi turlaridan sinov kombina-tsiyasi. Maktab darsi fragmentlari xronometrajini o'tkazish bo'yicha vazifalar. Maktab darsi zichligini tahlil qilish va xronometraj namunalari.	3 s. O'qituvchining vazifasiga ko'ra gimnastika bo'yicha konspekt ishlab chiqish. Uni himoya qilishga tayyorgarlik ko'rish. Uslubiy usullarni qayta ishlash, o'quv amaliyo-tiga dastlabki tayyorgarlik: darsni texnik va uslubiy ta'minlash. Dars xronometrajini o'tkazishga tayyorgarlik. Dars zichligini tahlili qilish va bayonnomani rasmiylashtirish.	Gimnastika darsi konspekti. Gimnastika bo'yicha maktab darsini o'tish bo'yicha mikro-sinov. Dars qismi xronometrajini o'tish bo'yicha mikrosinov (o'quv amaliyoti vaqtida).
---	--	--	--	---

		o'zgartirishlar kirita olishni bilish. Maktab darsida ritmik gim-nastika o'tish amaliyoti.			
	Mashg'ulot № 11-12. Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslubiyoti. Maktabda gimnastika darsini rejalashtirish va o'tish xususiyatlari.	Amaliy-uslubiy mashg'ulot (---). Gimnastika ko'pkurashi sinov kom-binatsiyalarida harakat malakalarini takomillashtirish. Maktab darsi va ritmik gimnastika majmuasini o'tishda uslubiy bilim va malaka-larni takomillashtirish. 2-nazorat ishi. Gimnastika ko'pkurashi bo'yicha taxmin qilish (pri-kidka). Sport gimnastikasi bo'yicha musobaqa qoidalari bilan tanishish. O'quv amaliyoti: maktab darsini o'tish.	Gimnastika ko'pkurashi sinov-musobaqa kombi-natsiyasining atama bilan yozilishi. 2-nazorat ishi kartochkalari. Gimnastika bo'yicha musobaqa qoidalari. O'zini-o'zi tayyorlash uchun savollar.	2 s. Maktab darsi va ritmik gimnastika majmuasini o'tishga, 2-nazorat ishiga tayyorgarlik. Sport gimnastikasi bo'yicha musobaqasiga tayyorgarlik: nazariy va harakat tayyorgarligi (qoida).	Dars o'tish bo'yicha mikro-sinov. 2-nazorat ishi. Gimnastika ko'pkurashi bo'yicha mikrosinov. Mavzu bo'yicha savol-javob.
4.	Yig'ma ma'ruza	Nazariy (---). 1. O'quvchilarni darsda va darsdan tashqari paytda jismoniy rivojlan-tirish, o'rgatish, tarbiyalash vazifa-larini hal qilishda gimnastika vosi-talaridan foydalanish xususiyatlari. 2. Maktab gimnastikasining hozirgi holati, nuammolari va rivojlanish tendensiyasi.	Nazariy bilim matni, gimnastika darsliklari. 1. Смоленский В.М., Га-вердовский Ю.К. Спор-тивная гимнастика. Учебник. Киев, 1999. 2. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной	2 s. 1-3 bosqichdagi ma'ruzalarni, mavzu bo'yicha qo'shimcha adabiyotlarni o'qib o'rganish. Nazariy sinovga tayyor-garlik.	3 bosqich nazariy yakuniy sinov.

		работе. Учебное пособие. / СПб, ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. 3. Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе. Учебное пособие. Ижевск, изд. УдГУ, 1994. 4. Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе. Ижевск, УдГУ, 1996. 5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для вузов. М., ВЛАДАС, 2003. 6. Eshtayev A.K. Gimnas-tika darsi. O'quv qo'llan-ma. T., 2004.			
--	--	---	--	--	--

Yakuniy nazorat sinovi savollari

1. Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati.
2. Gimnastika o'quv va ilmiy fan sifatida.
3. Gimnastika rivojlanishining qisqacha tarixi (rivojlanish bosqichlari).
4. Gimnastika turlari va ularning qisqacha tasnifi. Gimnastika turlari: hozirgi holati, tendentsiyasi va rivojlanish muammolari.
5. Gimnastikaning vazifalari, vositalari va uslubiy xususiyatlari.
6. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlariga tasnif, ularning yo'nalishi va vazifalari.
7. Gigiyenik gimnastika: vazifalari, vositalari, mashg'ulot shakllari. Gigiyenik gimnastika majmuasini tuzish prinsiplari (gigiyenik gimnastika majmuasi namunasi).
8. Atletik gimnastika: vositalari, mashg'ulotning uslubiy xususiyatlari.
9. Amaliy mashqlarga tavsif. Muvozanat saqlash, tirmashib chiqish va emaklab yurish, o'rtoqlarni ko'tarib yurish mashqlariga o'rgatish uslubiyati va texnikasi.
10. Gimnastikaning har xil turlari bilan shug'ullanish joyiga qo'yilgan asosiy talablar (zallar, maydonlar va gimnastika bilan shug'ullanish uchun snaryadlar) va ularning ahamiyati. Snaryadlarni mashg'ulot uchun tayyorlash, to'g'ri joylashtirish va asboblarni olib qo'yish.
11. Gimnastika mashg'ulotlarida uchraydigan jarohatlarga tavsif. Jarohat sabablari. Jarohatni oldini olish uchun o'z-o'zini nazorat qilish va tibbiy nazoratning ahamiyati.
12. Gimnastika mashqlarini o'rgatish vaqtida yordam berish va ehtiyotlashning ahamiyati. Yordam berish usullarining turlari.
13. Qayta saflanish, orani ochish va yaqinlashtirishda buyruq berish qoidalari.
14. Joydan joyga ko'chishda buyruq berish qoidasi (ilonizi, doira bo'ylab, qo'l va oyoq holatlarini o'zgartirib yurish).
15. Saf mashqlarining ahamiyati, tavsifi va tasnifi.
16. Gimnastika o'qituvchisiga qo'yilgan asosiy talablar (tashqi ko'rinish, saf oldida o'zini tuta bilish, joy tanlash, buyruq berishni bilish, xatolarni to'g'rilay bilish).
17. "Atamalar" tushunchasini aniqlash. Harakat va statik holatlar uchun atamalar yasash qoidasi.
18. URM qoidalari va yozish shakllari (mashqlarni 4 shaklda yozish).
19. Gimnastika asboblardagi mashqlarni yozish qoidasi, asboblarda sinov mashqlarini yozish (2 shaklda yozish).
20. URM jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida. Kuch, egiluvchilikni rivojlantirish uslublari.

21. To'g'ri qomatni shakllantirishda URM va saf mashqlarining ahamiyati.

22. URMni belgilash, xususiyati va tasnifi.

23. Kelgusi faoliyatga tayyorlash uchun URMning ahamiyati (darsning asosiy qismi bilan bog'liqligini ko'rsatish), URMni bo'lib o'tish usuli tavsifi.

24. URM majmuasini tuzish sxemasi (namuna), URMni harakatda o'tishga tavsif (2 usul).

25. URMni uzluksiz usulda o'tishga tavsif va unga qo'yilgan asosiy talablar.

26. Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan uslubiy usullar. Darsning tayyorgarlik qismi vazifalari, saflanish tuzilishi.

27. URM majmuasini o'tkazishda yuklamani boshqarish usullari.

28. Maktab o'quvchilarining harakat funksiyalarini shakllantirishda gimnastika mashg'ulotining ahamiyati.

29. Gimnastika darsi – maktabda gimnastika mashg'ulotining asosiy shakli.

30. Gimnastika darsining asosiy qismiga tavsif (vazifalari, vositalari, o'tish uslubiyati va tashkil qilish).

31. Gimnastika darsining yakuniy qismiga tavsif (vazifalari, vositalari va o'tish uslubiyati).

32. Umumiy va motor zichligi, gimnastika mashg'ulotida yuklamani boshqarish usullari. Motor zichlikni oshirish usullari.

33. Sakrashlarning tasnifi, tavsifi, ahamiyati. Tayanib sakrash texnikasi va fazalarini o'rgatish uslublari.

34. Erkin mashqlar tavsifi, mazmuni, o'rgatish uslublari.

35. Statik va kuch mashqlari tavsifi va tasnifi. Massaviy va kuch mashqlari texnikasi asosi.

36. Akrobatika mashqlari tavsifi, tasnifi. Akrobatik sakrash tavsifi.

37. Oldinga o'mbaloq oshish texnikasi va o'rgatish texnologiyasi.

38. Orqaga o'mbaloq oshish texnikasi va o'rgatish texnologiyasi.

39. Ko'ndalang qo'yilgan ot ustidan oyoqlarni bukib sakrash texnikasi va o'rgatish texnologiyasi.

40. Sakrash texnikasi va o'rgatish texnologiyasi: tayanib, cho'qqayib o'tirish va kerishib sakrab tushish (qizlar), uzunasiga qo'yilgan ot ustidan oyoqlarni kerib sakrash (o'g'il bolalar).

41. Tayangan holatda chap (o'ng) oyoqni kerib oldinga aylanish texnikasi va o'rgatish texnologiyasi.

42. B/p qo'shpo'yada osilish va tayanish (qizlar), turnikda osilib tebranish (o'g'il bolalar) turlari texnikasi va o'rgatish texnologiyasi.

43. Yakkacho'pda harakatlanish turlari (qizlar), turnikda orqaga aylanish (o'g'il bolalar) texnikasi va o'rgatish texnologiyasi.

44. Yonga to'ntarilish (koleso) texnikasi va o'rgatish texnologiyasi.
45. Qo'shpoyada tayanib tebranish (o'g'il bolalar), yakkacho'p oxirida bir oyoqda depsinib ikkinchi oyoqni siltab kerishib sakrab tushish (qizlar) texnikasi va o'rgatish texnologiyasi.
46. Turnikda siltanib ko'tarilish (o'g'il bolalar), to'ntarilib chiqish (qizlar) texnikasi va o'rgatish texnologiyasi.

IV bosqich talabalari uchun texnik tayyorgarlik bo'yicha kombinatsiyalar (o'smirlar)

Tayanib sakrash:

Uzunasiga qo'yilgan ot ustidan oyoqlarni bukib yoki oyoqlarni kerib sakrash – 10 ball

Erkin mashqlar:

1. D.H. – A.T. qo'llarni ichkariga aylantirib qo'llar yonda – 1,0 ball
yuqorida.
O'ng (chap) oyoqda muvozanat – 2 s ushlab turish.
2. Yonga to'ntarilish – 1.5 ball
3. 90° ga burilib qo'llar yuqorida. Oldinga yiqilib qo'llarni bukib tayanib yotish, o'ng (chap) oyoqni orqaga ko'tarish bilan – 0,5 ball
4. Qo'llarni yozib, tayanib yotib oyoqlar bilan depsinib, bir oyoqda cho'qqayib o'tirish, ikkinchi oyoq yonda. 180° ga burilish bilan bir oyoqda 2-3 aylanish, bir oyoqda depsinib tayanib yotish -- 1,0 ball
5. Kuch bilan boshda va qo'llarda tik turish (2 s) – 1.5 ball
6. Cho'qqayib tayanib o'tirishga tushib, orqaga o'mbaloq oshib dumalab kuraklarda tik turish (2 s) dumalab cho'qqayib tayanib o'tirish, a.t. ga turish – 1,0 ball
7. Yonga to'ntarilish va 90° ga burilib turib, qo'llar yuqorida – 1,5 ball
8. Qo'llarda tik turib, oldinga o'mbaloq oshib, cho'qqayib tayanib o'tirish – 1,5 ball
9. Yuqoriga kerishib sakrab qo'nish – 0.5 ball

Parallel qo'shpoya.

1. Qo'ltiqlarga tayangan holatda orqaga tebranib tayanchga ko'tarilish – 2,0 ball
2. Oldinga tebranib tayanib, burchak (2 s) ushlab – 1,5 ball
3. Oyoqlarni kerib o'tirib qo'llar yonda – 0,5 ball
4. Kuch bilan yelkalarda tik turish – 2.5 ball
5. Oldinga o'mbaloq oshib oyoqlarni kerib o'tirish -- 2,0 ball
6. Oyoqlarni ichkariga birlashtirib, orqaga tebranib orqaga sakrab tushish – oldinga – 1.5 ball

Turnik

1. Turnikda osilib turgan holatda yoysimon tebranib orqaga tebranish. - 0,5 ball
2. Oldinga tebranib depsinib, ko'tarilish - 2,5 ball
3. O'ng (chap) oyoqni o'tkazib oyoqlarni kerib tayanish - 0,5 ball
4. Oyoqlarni kerib aylantirish - 1,0 ball
5. Tayanib o'ng oyoqni o'tkazib orqaga burilish - 1,0 ball
6. Orqaga siltanib, orqaga tayanib orqaga aylanish - 2,0 ball
7. Yoysimon tebranish - 1,5 ball
8. Orqaga tebranib sakrab tushish - 0,5 ball

IV bosqich talabalari uchun texnik tayyorgarlik bo'yicha kombinatsiyalar (qizlar)

Erkin mashqlar.

1. O'ng (chap) oyoqda muvozanat - 1,0 ball
2. Vals elementlari
 - balans - 0,3 ball
 - vals qadamlari - 0,5 ball
3. Ochiq sakrash /2/ (0,5 ball – har biri) - 1,0 ball
4. Yonga to'lqin - 0,5 ball
5. Oyoq uchida baland qadam /3/ (0,2 – har biri) - 0,6 ball
6. Yarim shpagat sakrash - 1,0 ball
7. Yonga ikki marta to'ntarilish (koleso) (1,5 ball – har biri) - 3,0 ball
8. Ko'prik - 0,5 ball
9. Orqaga o'mbaloq oshish - 0,5 ball
10. Oldinga o'mbaloq oshish G'2G' (0,3 ball – har biri) - 0,6 ball
11. Kuraklarda tik turib, qo'llar polda - 0,5 ball

B/P qo'shpoya

1. Bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda depsinib, pastki poyaga to'ntarilib tayanchga chiqish - 2,5 ball
2. O'ng (chap) oyoqni o'tkazib oyoqlarni kerib tayanish - 0,5 ball
3. O'ng (chap) oyoqda aylanish - 2,5 ball
4. Chapga (ung) burilish, chap oyoqda cho'qqayib osilish - 0,2 ball
5. Bir oyoqda siltanib, ikkinchi oyoqda depsinib, yuqorigi poyaga to'ntarilib tayanchga chiqish - 1,5 ball
6. Yoysimon tebranib osilib yotish
7. O'ng (chap) sonda o'tirib (chap) o'ng qo'l yonda - 0,3 ball
8. Chap qo'lga tayanib, burchak o'tirish - 0,5 ball
9. Ichkariga 180° burilib sakrab tushish - 0,5 ball

Yakkacho'p

1. Sakrab chiqib tayanish - 0,5 ball

- | | |
|--|------------|
| 2. O'ng (chap) oyoqni o'tkazib, oyoqlarni kerib tayanish | - 0,5 ball |
| 3. Orqaga tayanib o'tirib, burchak | - 0,5 ball |
| 4. Qo'llarni bukib tayanib yotish | - 0,5 ball |
| 5. O'ng (chap) tizzada tik turib tayanish | - 0,5 ball |
| 6. Polka qadamlari | - 0,5 ball |
| 7. Bir oyoqni siltab 180° burilish | - 2,0 ball |
| 8. 3 marta oyoqlarni almashtirib sakrash | - 0,6 ball |
| 9. Chalishtirma qadam | - 0,5 ball |
| 10. Cho'qqayib o'tirib 180° burilish | - 1,0 ball |
| 11. 3 ta baland qadam (0,2 – har biri) | - 0,6 ball |
| 12. Bir oyoqda muvozanat | - 1,0 ball |
| 13. O'ng tizzada tik turishga tushish | - 0,3 ball |
| 14. Tizzalarga tik turib tayangan holatdan bir oyoqni siltab, ikkinchi oyoqda depsinib kerishib sakrab tushish | - 1,5 ball |

Tayanib sakrash:

Ot ustidan oyoqlarni kerib yoki oyoqlarni bukib sakrash – 10 ball

IV bosqich talabalari uchun o'quv amaliyoti vazifalari

Mavzu: “Jismoniy sifatlar va ularni gimnastikada rivojlantirish uslublari”.

Vazifa: jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi (4-5) mashqlar majmuasini ishlab chiqib va o'quv guruhlarida o'tkazish.

I variant. Tos-son bo'g'imining faol egiluvchanligini rivojlantirish.

II variant. Qo'l kuchini rivojlantirish (bukuvchi va yozuvchi).

III variant. Qorin pressi mushaklari kuchi chidamliligini rivojlantirish.

IV variant. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.

V variant. Harakat koordinatsiyasini rivojlantirish.

VI variant. Yelka bo'g'imini passiv egiluvchanligini rivojlantirish.

VII variant. Tezlikni rivojlantirish.

Mavzu: Gimnastika vositalari va ularni o'tish uslublari

Vazifa № 1

Vazifa: ritmik gimnastika majmuasini tuzib chiqish va o'tkazish.

I variant. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun ritmik gimnastika majmuasi.

II variant. O'rta sinfdagi o'quvchilar uchun ritmik gimnastika majmuasi.

III variant. Katta sinfdagi o'quvchilar uchun ritmik gimnastika majmuasi.

Vazifa № 2

Vazifalar: maktabda gimnastika darsi bo'yicha xronometraj o'tkazish, darsning umumiy va motor zichligini aniqlash va dars qismini tahlil qilish.

I variant. Maktab darsi tayyorgarlik qismining motor zichligini xronometraj va tahlil qilish.

II variant. Maktab darsi asosiy qismining umumiy zichligini xronometraj va tahlil qilish.

III variant. Maktab darsi yakuniy qismini zichligini xronometraj va tahlil qilish.

IV variant. URM majmuasini zichligini xronometraj va tahlil qilish.

Vazifa № 3

Gimnastika bo'yicha maktab darsi konspektining asosiy mazmunini ishlab chiqish (o'qituvchi topshirig'i bo'yicha) va o'quv guruhlarida o'tkazish.

I variant.

Darsning vazifalari:

Ta'lim:

- 1) qatorda saflanishni takomillashtirish;
- 2) aylanma dumalashni o'rgatish;
- 3) aralash va oddiy tayanish va osilishlarni takomillashtirish.

Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) diqqat uchun o'yinda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish;
- 2) gimnastika tayoqchasi bilan URM orqali to'g'ri qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

- 1) doirada polka, galop qadamlari, raqs qadamlari orqali jamoatchilik hissini tarbiyalash.

II variant.

Darsning vazifalari:

Ta'lim:

- 1) bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanishni o'rgatish;
- 2) dumalashni takomillashtirish;
- 3) yakkacho'pda yurishni o'rgatish.

Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) gimnastika devorida bajariladigan mashq orqali oyoq va qorin pressi mushaklari kuchini rivojlantirish;

- 2) diqqat uchun o'yin orqali harakat xotirasini rivojlantirish.

Tarbiyaviy:

- 1) saf usullarini bajarish orqali intizomlilikni tarbiyalash.

III variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

- 1) qarama-qarshi va ilonizi bo'lib yurishni o'rgatish;
- 2) kuraklarda tik turishni o'rgatish;
- 3) qo'nishni takomillashtirish.

Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) tos-son bug'imini harakatchanligini rivojlantirish;
- 2) gardish bilan URM orqali to'g'ri qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

- 1) raqs mashqlarini bajarishda ritmni sezishni tarbiyalash.

IV variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

- 1) bir qatordan 3 qatorga saflanish va qayta saflanishni o'rgatish;
- 2) oldinga o'mbaloq oshishni o'rgatish;
- 3) b/p qo'shpoyada bukilib tebranishni mustahkamlash.

Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) gantel bilan URM orqali qo'l mushaklarini rivojlantirish;
- 2) saf mashqlari orqali to'g'ri qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

- 1) b/p qo'shpoyada ehtiyotlash orqali o'zaro yordam hissini tarbiyalash.

V variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

- 1) doira bo'ylab yurishni o'rgatish;
- 2) boshda va qo'llarda tik turishni o'rgatish;
- 3) yugurib kelish va ko'prik ustiga sakrashni takomillashtirish.

Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) yelka bo'g'imini harakatchanligini rivojlantirish;
- 2) harakatda saf mashqlari orqali to'g'ri qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

- 1) juft-juft bo'lib URM majmuasini bajarishda jamoatchilik hissini tarbiyalash.

VI variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

- 1) zalni nuqtalari bo'yicha harakatlanishni takomillashtirish;
- 2) orqaga o'mbaloq oshishni o'rgatish;
- 3) yakkacho'pda kerishib sakrab tushishni takomillashtirish.

Sog'lomlashtiruvchi:

1) arg'amchi bilan URM orqali sakrovchanlik va yelka bo'g'ini harakatchanli-gini rivojlantirish;

2) o'yin usulida joyida qayta saflanish orqali to'g'ri qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

1) ruscha raqs elementlarini bajarish orqali ritmni sezishni tarbiyalash.

VII variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

1) bir qatordan uch qatorga qirra bo'lib saflanish va qayta saflanishni o'rgatish;

2) oldinga o'mbaloq oshishni takomillashtirish;

3) pastki poyada bir oyoqni siltab, ikkinchi oyoqda deysinib to'ntarilib tayanchga chiqishni o'rgatish.

Sog'lomlashtiruvchi:

1) akrobatika mashqlarini bajarish orqali vestibulyar turg'unlikni rivojlantirish.

2) ritmik gimnastika majmuasini bajarish orqali harakat madaniyatini rivojlantirish.

Tarbiyaviy:

1) qo'shpo'yada mashq bajarishda ehtiyotlash va yordam berishni amalga oshirish orqali o'zaro yordam hissini tarbiyalash.

VIII variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

1) bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanishni takomillashtirish;

2) kuraklarda tik turishni takomillashtirish;

3) b/p qo'shpo'yada tayanib, o'ng (chap) oyoqni o'tkazishni o'rgatish.

Sog'lomlashtiruvchi:

1) akrobatika mashqlarini bajarish orqali vestibulyar turg'unlikni rivojlantirish;

2) gimnastika o'rindig'ida URM bajarish orqali to'g'ri qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

1) ehtiyotlash orqali o'zaro yordam hissini tarbiyalash.

IX variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

1) harakatda burilib, bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga saflanish va qayta saflanishni o'rgatish;

2) qo'llarda tik turishni o'rgatish;

3) yakkacho'pda tik turib, oyoq uchida burilishni takomillashtirish.

Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish;
- 2) qo'llarda tik turishda dinamik qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

1) doirada URM majmuasini bajarish orqali jamoatchilik hissini tarbiyalash.

X variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

- 1) harakatda burilib, bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga saflanishni takomillashtirish;
- 2) qo'llarda tik turishni takomillashtirish;
- 3) qo'shpoyada tayanib tebranishni o'rgatish.

Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) tos-son bo'g'imini harakatchanligini rivojlantirish;
- 2) almash qadam va polka qadamlari mashqlarini bajarish vaqtida to'g'ri qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

1) yaqinlashtirilgan safda URM bajarish orqali jamoatchilik hissini tarbiyalash.

XI variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

- 1) bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga ajralish va bo'linish orqali saflanish va qayta saflanishni o'rgatish;
- 2) yonga to'ntarilishni o'rgatish;
- 3) parallel qo'shpoyada tayanib tebranishni takomillashtirish.

Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) tezkor-kuch (sakrovchanlik) sifatlarini rivojlantirish;
- 2) safda burilish va burilishlar bilan URM majmuasi orqali to'g'ri qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

1) akrobatika mashqlarini bajarishda ehtiyotlash va yordam berishni amalga oshirish orqali o'zaro yordam hissini tarbiyalash.

XII variant.

Dars vazifalari:

Ta'lim:

- 1) bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga ajralish va bo'linish orqali saflanish va qayta saflanishni takomillashtirish;
- 2) yonga to'ntarilishni (koleso) texnikasini takomillashtirish;
- 3) oyoqlarni bukib tayanib sakrashni o'rgatish.

Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) bel va orqa son mushaklarini kuchini rivojlantirish;
- 2) to'p bilan bajariladigan mashqlar orqali to'g'ri qomatni shakllantirish.

Tarbiyaviy:

- 1) vals qadamlarini bajarish orqali ritmni sezishni tarbiyalash.

IV bosqich talabalari uchun nazorat ishlari

Nazorat ishi № 1

Mavzu: Jismoniy sifatlarni va ularni gimnastikada rivojlantirish uslublari.

I variant.

1. D.h. – A.T. holatidan qo'llarni oldinga ko'tarish. Bu holatda quyidagi muskullar qatnashadi:

- a) oldingi tishsimon, katta ko'krak;
- b) katta ko'krak, kichkina ko'krak, oldingi tishsimon;
- c) deltasimon muskulning old qismi, katta ko'krak, yelka-o'mrov, yelkaning ikki boshli muskuli.

To'g'ri javobni toping.

2. Keltirilgan fikrni to'g'riligini aniqlang, agar u noto'g'ri bo'lsa, to'g'rilang.

Oyoqlarni kerib, qo'llar belda bo'lgan dastlabki holatdan gavdani burishda quyidagi muskullar ishtirok etadi:

- to'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon muskul;
- trapetsiyasimon muskulning yuqori qismi;
- narvonsimon muskul.

3. Chizma yozuvlardan foydalanib, keltirilgan muskullar ishlashi uchun mos keladigan I va 3 hisobdagi harakatni toping.

D.h. -

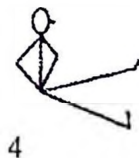
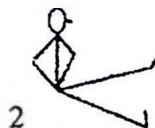
1. Yonbosh-bel muskuli.

Tikuvchi muskul.

Sonning keng fassiyasini tarang qiluvchi muskul.

Taroqsimon muskul.

Sonning to'g'ri muskuli.



3. Ikki boshli muskul.

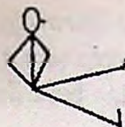
Yarim pay muskul.

Tikuvchi muskul.

Nozik muskul.

Tizza osti muskuli.

Boldir muskuli.



II variant.

D.h. – A.t. dan oyoqlarni yonga harakatlantirish. Bu harakatda quyidagi mushak guruhlari ishtirok etadi:

A) Yonbosh-bel muskuli.

Tikuvchi muskul.

Sonning keng fassiyasini tarang qiluvchi muskul.

Taroqsimon muskul.

Sonning to'g'ri muskuli.

B) Yonbosh-bel muskuli.

Belning kvadrat muskuli.

Dumba muskuli.

Tikuvchi muskul.

Yopiluvchi ichki va tashqi muskullar.

C) Dumbaning o'rta va kichik muskullari.

Noksimon muskul.

Yopiluvchi ichki muskul.

Yuqori va pastki egizak muskullar.

To'g'ri javobni toping.

2. Trapetsiyasimon mushak ishtirok etadigan mashqlardan ko'proq misollar keltiring.

3. Kerishib egilish va egilish tananing bukilish holatini bildiradi. Bu ishda qaysi mushaklar ishtirok etadi?

III variant.

1. Chizma yozuvlardan foydalanib, keltirilgan mushaklar ishlashi uchun mos keladigan 1 va 3 hisobdagi harakatni toping.

Kichik yumaloq muskuli.

Katta yumaloq muskuli.

Uchboshli muskuli.

D.h. –

Trapetsiyasimon.

Katta va kichik rombsimon.

Orqaning keng yoki serbar muskuli.



3. Deltasimon muskulning orqa qismi.
- Orqaning keng yoki serbar muskuli.
- Kurak o'siq ostki muskuli.
- Kichik yumaloq muskuli.
- Katta yumaloq muskuli.
- Uchboshli muskuli.

2.



4.



2. D.h. – A.t. dan egilishni bajarish. Bu harakatda quyidagi mushaklar ishtirok etadi:

- A) Trapetsiyasimon muskul.
 - Kurak o'siq ustki muskul.
 - Umurtqa pog'onasini taranglab turuvchi muskul.
 - Ko'ndalang-o'tkir o'simtaaro muskul.
 - B) To'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon muskul.
 - Narvonsimon muskul
 - Bosh va bo'yin uzun muskuli.
 - Qorinning to'g'ri yonbosh-bel muskuli.
 - C) To'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon muskul.
 - Trapetsiyasimon muskulning yuqori qismi.
 - Narvonsimon muskul.
 - To'g'ri javobni toping.
3. Sonning ikkiboshli mushagi ishtirok etadigan mashqlardan ko'proq misollar keltiring.

Nazorat ishi № 2

I variant.

1. Gimnastika vositalarining 8 ta guruhini aytib bering.
2. Oldinga o'mbaloq oshishni o'rgatishda qaysi dastlabki holatlardan boshlash kerakligini ko'rsating. To'g'ri javobni toping:
 - asosiy turish;
 - o'tirib gujanak bo'lish;
 - cho'qqayib o'tirib qo'llar oldinda.
3. Chaqqonlikni rivojlantirish vositalarini aytib bering:
 - gimnastika asboblari mashqlar va ulardan sakrab tushish;
 - tayanib sakrash;
 - akrobatika mashqlari;
 - batutda sakrash;
 - arg'amchida sakrash;

- saf mashqlari;
- suvga sakrash;
- jonglyorlik elementlari bilan muvozanat saqlash mashqlari;
- mashqlarni yoki ularning qismlarini kutilmagan signallar bilan bajarish.

II variant.

1. 5 ta asosiy jismoniy sifatlarni aytib bering.
2. Oldinga o'mbaloq oshishni o'rgatishda, texnik tayyorgarlikni tekshirish uchun qaysi mashqlardan foydalanish kerak:
 - cho'qqayib tayanib o'tirish holatidan orqaga dumalash va oldinga dumalab d.h. ga qaytish;
 - chalqancha yotib g'ujanak bo'lish;
 - tayanib cho'qqayib o'tirish;
 - tovonlarda o'tirib g'ujanak holatidan yonga dumalash;
 - aylanma dumalash.
3. Maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi uslub va vositalarni aytib bering:
 - o'quv-trenirovka mashg'ulotlar miqdori va jadalligini bajarilgan elementlar hisobidan ko'paytirish hamda urinishlar orasidagi dam olishlar intarvallarini qisqartirish;
 - trenirovka mashg'ulotlari sonini ko'paytirish;
 - kombinatsiyalarni ko'p marotaba yaxlit bajarish;
 - qisqa masofaga yugurish;
 - qo'shimcha elementlar hisobiga kombinatsiyalarni uzaytirish;
 - haddan ortiq og'irliklar bilan mashq bajarish;
 - og'irliklar bilan ko'p marotaba mashq bajarish;
 - statik elementlar fiksatsiyasi vaqtini uzaytirish bilan bajarish;
 - o'rta va uzoq masofaga yugurish.

III variant.

1. Bir qatordan uch qatorga saflanish va qayta saflanish uchun qanday buyruq berilishini yozing.
2. Yonga to'ntarilishni takomillashtirish uchun qanday uslubiy usullar foydalaniladi:
 - harakat bo'yicha o'tkazish;
 - oyoqlarni kerib qo'llarda tik turish;
 - yonga to'ntarilishni qaytadan bajarish;
 - 2-3 yonga to'ntarilishni bir-biriga ulab;
 - itarilish bilan yonga to'ntarilish;
 - chiziq bo'yicha yonga to'ntarilish;
 - kombinatsiyada yonga to'ntarilish.
3. Egiluvchanlik nima?
 - topshirilgan ishni uzoq vaqtda yakunlash qobiliyati;
 - to'satdan bo'lgan vaziyatda tezda mo'ljal olish qobiliyati;

- bir vaqtning o'zida bir qancha bo'g'implarda potensial anatomik harakat-
chanlikni qo'llash qobiliyati;
- muskullarni rivojlantiruvchi zo'riqish darajasi;
- shug'ullanayotganda mushaklarni tez qisqartira olish qobiliyati.

IV variant.

- To'g'ri javobni tanlang:
 - chapga diagonal bo'ylab yuring!
 - diagonal bo'ylab o'ngga yuring!
 - diagonal bo'ylab yuring!
- Turnikda kuch bilan tayanchga chiqishni o'rgatishda jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun qanday mashqlardan foydalaniladi?
 - turishda osilib tortilish;
 - turnikda bukilib osilish;
 - turnikda bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda depsinib to'ntarilib tayanchga chiqish;
 - turnikda tayanish;
 - bukilib tebranish;
 - burchakli osilish.
- Tezkorlikni jismoniy sifatlari deganda nimani tushunasiz?
 - shug'ullanuvchilarning muskullarni tezda qisqartirish xususiyatlari;
 - topshirilgan elementni uzoq vaqt davomida yakunlash xususiyatlari;
 - kutilmagan vaziyatda tezda mo'ljalga ola olish xususiyatlari;
 - bir necha suyak birikmalarini bir vaqtning o'zida yashirin anatomik harakat-
chanlikni qo'llash xususiyati;
 - mushak zo'riqishi darajasi;
 - harakatni signaldan oldin tezda boshlash xususiyatlari.

V variant.

- 8 – hisobda barcha guruh mushaklariga mashq o'ylab, atamalar bo'yicha yozing.
- Gimnastika mashqlarini o'rgatishni boshlashda qanday texnologik sxemadan boshlash kerak?
- Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalarni aytib bering:
 - qo'shimcha tashqi kuch yordamida maksimal amplitudadagi mashqlar;
 - mushaklarni maksimal bo'shshagan sharoitda bajariladigan mashqlar;
 - ayrim holatlarni saqlab turish (shpagat, orqa bilan osilish, oldinga maksimal egilish, ko'prik va h.k.);
 - qisqa masofaga yugurish;
 - tayanib qo'llarni bukib-yozish;
 - akrobatika mashqlari;
 - xoreografiya mashqlari.

VI variant.

1. Berilgan javoblarni qaysi birlari dars qismlariga kirmaydi?

- asosiy;
- yordamchi;
- yakuniy;
- tugallanuvchi.

2. Gimnastika mashqlarini o'rgatish vaqtida o'qituvchilarga qanday talablar qo'yiladi?

- gimnastika mashqlarini o'rgatishda uslublarni va uslubiy usullarini egallagan bo'lishi;
- gimnastika mashqlarini ko'rsatib berishni bilish;
- gimnastika mashqlari texnikasini bilish;
- ehtiyotkorlikni va yordam berishni amalga oshira olish;
- xatolarni tuzatish uslublarini egallagan bo'lishi;
- shug'ullanuvchilarni tashkil qilish uchun saf buyruqlarini bilishi.

3. Turli gimnastika mashqlarini egallab olish uchun gimnastikachiga qanday kuch tayyorgarligi zarur?

- absolyut kuch;
- statik kuch;
- dinamik kuch;
- tezkorlik kuch.

VII variant.

1. Darsning asosiy qismida qanday gimnastika vositalaridan foydalanilmaydi?

- saf mashqlari;
- gimnastika asboblaridagi mashqlar;
- akrobatika mashqlari;
- URM;
- amaliy mashqlar;
- sakrash.

2. Gimnastikachi yenguvchi va chekinuvchi xarakterdagi gimnastika mashqlarini bajarishda qanday kuchdan foydalanadi?

- tezkorlik;
- dinamik;
- statik;
- absolyut;
- nisbiy.

3. Texnik elementlar to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun qanday uslubiy usullardan foydalaniladi?

- bajarish texnikasini gapirib berish;
- variantli tarzda mashqlarni bajarish;

- texnikani tushuntirish;
- mashqlarni takroran bajarish;
- ko'rgazmali qurollarni ko'rsatish;
- harakat bo'yicha o'tkazish;
- shaxsan ko'rsatib berish.

VIII variant.

1. 5 ta asosiy jismoniy sifatlarni aytib bering.
2. Gigiyenik gimnastikani turlarini aytib bering.
3. Gimnastika bo'yicha darsning asosiy qismida qanday vazifalar hal qilinadi?

- irodaviy va jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtirish xususiyatlari;
- emotsional holatni oshirish;
- hayotiy zarur bo'lgan va sport harakat ko'nikmasini shakllantirish.

IX variant.

1. Gimnastika bo'yicha dars konspektini tuzishda nimalarni hisobga olish zarur?

- shug'ullanuvchilarni soni;
- mashg'ulotning bosqichlari;
- dars o'tkazish joyi, uni ta'minlash;
- kelgusidagi dars vazifalari va mazmunini ish rejasi bilan muvofiqligi;
- psixologik tayyorlik;
- mazkur darsning ayrim vazifalari.

2. Qo'llarda tik turishni bajarishda asosan qanday texnik xatolar uchraydi?

- gavgani kerishish va burilish holatlari;
- oyoq uchlarini ochish;
- qo'llarni bukilgan holatlari:
- yelka burchagi $< 180^\circ$;
- gavda va oyoq muskullarini bo'shashishi;
- tos-son bo'g'imlarini bukilmasligi.

3. Kuchni rivojlantiruvchi vositalarni aytib bering:

- gimnastika asboblardagi mashqlar;
- og'irliklar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- haddan ortiq og'irliklar (shtanga) bilan mashqlar;
- og'irliklar va amortizatorlar bilan maxsus mashqlar;
- eng yuqori tezlikda bajariladigan og'irliklar bilan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- akrobatika mashqlari;
- holatni saqlab turish (krest, gorizontal osilish, tayanish);
- oldinga ko'p marotaba egilish.

Tos-son bug'ini suct egi-luvchanligini rivojlantirish	2-majmua		
	1. D.h. – oyoqlar keng kerilgan, qo'llar belda Qo'llar o'z oldida 15 ta oldinga egilish.	3-4 marta (urinish)	Oyoqlarni bukmasdan, boshni egmasdan, orqani dumaloqlab, bilaklarni yerga tekkazishga harakat qilish. Sur'at: o'rtacha
	2. D.h. – gimnastika devoriga yuz bilan o'tirib, boldirlar ikkinchi reykada, qo'llar yuqorida 1-7 – gimnastika narvonchasini birinchi rekasini ushlab prujinasimon egilish; 8 – d.h.	3-4 marta (urinish)	Reyka oyoq orasiga porolon qo'yib, boshni egmasdan, oyoqlarni bukmasdan, orqani dumaloqlamasdan bajarish. Sur'at: sekin.
	3. D.h. – gimnastika o'rindig'iga orqa bilan, bir oyoqda tayanib cho'qqayib o'tirib, ikkinchisi gimnastika o'rindig'ini ustida. 20 marta pastga prujinali harakat. Shuning o'zi boshqasi bilan.	3 urinish	Tayanchda tayanch oyoqning kafti qo'l kafti yonida joylashadi. O'rindiqdagi oyoqni bukmasdan va tashqariga burmasdan bajarish.
4. D.h. – o'ng tizzada tik turib tayanib, chap oyoq ichkarida oldinda. 1 – o'ng oyoqni orqaga bukib, ushlab turib, tananing og'irligini chap oyoqqa o'tkazish; 2-7 – ushlash; 8 – d.h.	3-4 urinish	Tayanib turib oyoqni oldinga oldinroq qo'yib, tayanib turgan qo'lni bukmasdan, orqa to'g'ri, oyoqlarni orqaga 90° gacha bukish. Sur'at: sekin.	

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam berish	3-majmua		
	1. D.h. – tayanib cho'qqayib o'tirish 1 – tayanib yotish; 2 – d.h.	7 marta 2-3 urinish	Frontal, bo'lib-bo'lib o'tish usuli. Tushuntirish va ko'rsatish orqali. Maksimal sur'atda 8 soniya bajarish. Tos-son bug'imining bukilishiga va d.h. ga qaytishiga ahamiyat berish. Har bir urinishdan keyin qorinda yotish, d.h. dan bukilib, oyoqni orqaga harakatlantirish.
	2. D.h. – chalqancha yotib, qo'llar yuqorida. 1 – burchakli o'tirish qo'llar oldinda; 2 – d.h.	2-3 urinish	Maksimal sur'atda 8 soniya bajarish. Dam olish 1 daq 30 s. Oyoqlarni bukmasdan, boshni to'g'ri tutib qo'llar taranglashtirilgan. Urinishlar orasida sonlarda tayanib yotib kerishish.
	3. D.h. – tayanib yotish. 1 – qo'llarni bukib tayanib yotish; 2 – d.h.	8-10 marta 2-3 urinish	Maksimal sur'atda 8 s bajarish. Dam olish 1 daq 30 s.
To'g'ri qomatni shakllantirishga yordam berish.	4. D.h. – tayanib cho'qqayib o'tirish. 1 – kerishib, qo'llar yuqoriga siltab sakrash; 2 – d.h.	8-10 marta	Maksimal sur'atda 10 s bajarish. Balandroq sakrashga harakat qilish. Dam olish 1 daq 30 s.
	4-majmua		
	1. D.h. – qo'llar bel orqasida 1 – oyoq uchlarida turib, qo'llar yonda; 2 – qo'llar yuqorida; 3 – oyoqlar uchlarida turib, qo'llar yuqorida; 4 – d.h.	8-10 marta	Yurish, oyoq, qo'llarni navbat bilan bo'shashtirish va silkitish. Frontal va bo'lib-bo'lib o'tish usuli. Ko'rsatib va tushuntirish orqali. D.h. da tirsaklardan ushlab, qorinni tortib, boshni egmasdan, oyoq uchida turganda qo'llarni taranglashtirib, yelkani ko'tarmasdan, kerishmasdan bajarish. Sur'at: sekin.
	2. Tayoqcha bel orqasida bilaklarda. 1-2 – navbatma-navbat oyoqlarni tizzalarda tik turish holatiga qo'yish.	8-10 marta	D.h. da kuraklar birlashtirilgan, qorinni tortish, dumba mushaklarini taranglashtirish. Tizzalarda tik turishga boshni egmasdan, bukilmadan tushish. Oyoqlarni yozib d.h. ga

	<p>3. D.h. – qoʻllar bosh orqasida 1 – oldinga egilib, qoʻllar yonda; 2 – d.h.; 3 – oyoqlar uchida turib, qoʻllar oldinda; 4 – d.h.</p> <p>4. D.h. – chalqancha yotib, qoʻllar yuqorida. 1 – oyoqlarni oldinga bukish; 2 – d.h.; 3 – belni polga tekkazish; 4 – d.h.</p>	<p>6-8 marta</p> <p>8-10 marta</p>	<p>qaytishda yuqoriga choʻzilish. Surʼat: oʻrtacha</p> <p>D.h. da kuraklar birlashtirilgan, qorimi tortish. egilganda kerishmasdan, qoʻllarni parallel oyoq uchida turib yuqoriga choʻzilish Surʼat: oʻrtacha</p> <p>D.h. da qoʻllar toʻgʻri, oyoqlarni juftlab oyoq uchini choʻzish. Oyoqlarni oldinga bukib, qoʻllar bilan yuqoriga choʻzilish, belni polga tekkazish. Toʻgʻrilanib, oyoq uchini pastga choʻzish, qoʻllar yuqoriga. Surʼat: sekin</p>
--	--	--	--

Maktabda gimnastika darsi konspekti

Vazifalar:

1. Ta'lim:

- 1) bir qatordan uch qatorga saflanish va qayta saflanishni takomillashtirish;
- 2) polka qadamlarini takomillashtirish;
- 3) tizzalarda tayanib tik turib sakrashni o'rgatish;
- 4) b/p qo'shpoyada osilib yotgan holatdan orqaga tushishni takomillashtirish.

2. Sog'lomlashtiruvchi:

- 1) joydan joyga ko'chishni bajarishda to'g'ri qomatni shakllantirish;
- 2) gimnastika tayoqchasi bilan URM bajarishda harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam berish.

3. Tarbiyaviy:

- 1) gimnastika mashqlarini bajarish vaqtida diqqatni faollashtirishga yordam berish;

2) sport jihozlariga ehtiyotkorona munosabatda bo'lishni tarbiyalash.

Kun: 20.03.13.

Vaqt: 11:40

Jihozlar: gimnastika tayoqchasi.

O'tkazuvchi:

Konspekt tekshiruvchi: imzo.

Dars qismlari	Ayrim vazifalar	Mazmuni	Me'yor	TUK
	1. Dars vazifalarini hal qilish uchun shug'ullanuvchilarni tashkil qilish.	1. Bir qatorga saflanish. 2. Bildirgi 3. Dars vazifalarini tushuntirish. 4. Saf usullari: joyida burilishlar.	15 s 15 s 15 s 15 s	Zalning o'ng yuqori burchagini chizig'iga saflanish Sport formalarini tekshirish. Davomat. Burilishlarni aniq bajarishga intilish (hisob bo'yicha)
	2. Shug'ullanuvchilarni diqqatini faollash-tirishga yordam berish va uch qatorga saflanish va qayta saflanishni takomillashtirish	1) bir qatordan uch qatorga saflanish va qayta saflanish; 2) shuning o'zi, orqaga burilgandan keyin; 3) uch qatorga saflanish va qayta saflanish, qo'llar bosh orqasida.	15 s 15 s 15 s	Qayta saflanishlarni to'g'ri bajarilishini tekshirish. Orqaga burilishdan keyin xuddi shunday o'tish: № 1 № 2 orqasiga, № 3 № 2 oldiga. Raqamlar sonini almashtirib, qayta tushuntirmasdan, hisob bo'yicha saflanishlarni bajarish.
	3. Joydan joyga ko'chishni bajarganda to'g'ri qaddiqomatni shakllantirish	1. Aylanib yurish: a) qo'llar yonda; b) qo'llar bosh orqasida; c) qo'llar yuqorida; d) oyoq uchida; e) oyoq uchida yarim cho'qqayib, qo'llar orqada. 2. Yugurish, qarama qarshi, ilonizi a) oyoqlarni oldinga bukib; b) oyoqlarni orqaga bukib. 3. Sakrashlar: a) ikki oyoqda, qo'llar yuqorida;	2 marta aylanish 15-30 s 1 marta aylanish 1 marta	Buyruq: "O'ngga! Chapga aylanib qadam bos!". Buyruq bo'yicha qo'llar harakatini o'zgartirish. Qorinni tortib, boshni egmasdan, yarim cho'qqayib yurganda qomatni tik tutib, egilmasdan yurish. Qarama-qarshi yurish uchun buyruq: "Chapga qarama-qarshi yuguring!". Oyoq uchida o'rtacha sur'atda yugurish. Sakrashda oyoqlarni to'liq vozish, gavda

120

Tayyorgarlik qismi, 12-13 daq.		b) irg'ishlar, qo'llar belda. 4. Aylanib yurish.	aylanish	to'g'ri. Sakrashdan tez yurishga o'tish.
	4. Polka qadamlarini takomillashtirish	1. Kombinatsiya: 1-4 - o'ng oyoqda 2 ta polka qadami, qo'llar belda; 5-8 - joyida o'ngga 360° ga sakrab aylanish; 1-8 - o'ngga 4 ta polka qadami.	3-4 marta	Masofa - 3 qadam. Doira qilib to'xtatish. Raqs qadamlari texnikasini ko'rsatish va tushuntirish. Hisob bo'yicha bajarish. polka qadami bilan oyoq uchida yurganda gavdani burmasdan bajarish. "Yuring!"
	5. Shug'ullanuvchilarni asosiy qismga tayyorlash va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam berish.	2. Aylanib yurish. 1. Harakatda bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ket qatorga burilib saflanish. Gimnastika tayoqchasi bilan URM.	Yarim aylanish 30 s	Aylanib yurganda gimnastika tayyoqchasini olish. Buyruq bo'yicha saflanish "chapga 4 ketma-ket qator bo'lib yuring!", masofa va oraliq 2 qadam (topshiriq bo'yicha). Majmuani bo'lib o'tish usulida o'tkazish.
		1. D.h. - tayoqcha bosh orqasida. 1 - o'ngga bir qadam, tayoqcha yuqorida; 2 - oyoq uchida turib, tayoqcha yuqorida; 3 - oyoqlar kerilgan, tayyoqcha bosh orqasida; 4 - o'ng oyoqni qo'yib, d.h.; 5-8 - shuning o'zi boshqa tomonga 2. D.h. - cho'qqayib o'tirib, tayoqcha pastda. 1 - tik turib tayoqcha ko'krak oldida; 2 - o'ng oyoqda o'ngga tashlanib,	6-8 marta 6-8 marta	Tasavvur hosil qilish usuli: tushuntirish, ko'rsatish. Egilmasdan, qo'llar to'g'ri, oldinga qarash. Oyoq uchida turib cho'zish, tayoqchaga qarash. Sur'at: sekin. Tasavvur hosil qilish usuli: bo'limlar bo'yicha. Tik turishda bukilmasdan bajarish. Tashlanishni aniq o'ngga bajarish. Qaddiqomatni to'g'ri tutib bajarish. Sur'at:

121

	<p>tayoqcha oldida; 3 - o'ng oyoqni juftlashtirib, tayoqcha ko'krak oldida; 4 - d.h. 5-8 - shuning o'zi, boshqa tomonga. 3. D.h. - oyoqlar kerilgan, tayoqcha oldinda. 1 - tayoqcha yuqorida; 2 - tayoqcha bosh orqasida; 3 - tayoqcha o'ngga, o'ng qo'lni yozish; 4 - tayoqcha bosh orqasida; 5 - tayoqcha chapga, chap qo'lni yozish; 6 - tayoqcha bosh orqasida; 7 - tayoqcha yuqorida; 8 - d.h.</p>	6-8 marta	<p>o'rtacha.</p> <p>Tasavvur hosil qilish usuli: ko'rsatish va tushuntirish. To'g'ri qomatni saqlab, boshni egmasdan, to'liq amplitudada bajarish. Sur'at: o'rtacha</p>
	<p>4. D.h. - oyoqlar kerilgan, tayoqcha orqada, pastda. 1 - orqaga kerishib egilib, tayoqcha orqada; 2 - tayoqcha orqada, bilaklarda; 3 - orqaga yarim egilish; 4 - d.h.; 5 - o'ng oyoqni juftlab, egilish, tayoqcha oldinda; 6 - d.h. 7 - chap oyoqni juftlab, egilish,</p>	6-8 marta	<p>Tasavvur hosil qilish usuli: bo'limlar bo'yicha. Orqaga kerilib egilganda yuqoriga qarash. "2" da kuraklarni yaqinlashtirish, bilaklarni aniq yonga. Orqaga egilganda orqaga qarash. Egilishni maksimal amplitudada bajarish, tayoqchani yerga qo'yishga harakat qilish. Sur'at: o'rtacha</p>

122

	<p>tayoqcha oldinda; 8 - d .h.</p> <p>5. D.h. - oyoqlar kerilgan, tayoqcha yuqorida. 1 - gavadani o'ngga burib, kerishib egilish; 2 - d.h.; 3 - chapga egilib tayoqcha yuqorida; 4 - d.h.; 5-8 - shuning o'zi, boshqa tomonga.</p>	6-8 marta	<p>Tasavvur hosil qilish usuli: ko'rsatish va tushuntirish. Egilganda boshni egmasdan bajarish. "3" da tayoqcha chap qo'l bilan siqilgan, oldinga egilmasdan. Sur'at: o'rtacha</p>
	<p>6. D.h. - tayoqcha o'ng tomonda, polda. 1 - o'ng tomonga tayoqcha ustidan qadam tashlash; 2 - chap oyoqni qo'yib, tayanib cho'qqayib o'tirish; 3 - tayanib yotish; 4-5 - chapga qo'llar va oyoqlarni navbat bilan qo'yib, tayanib yotish, tayoqcha o'ng tomonda; 6 - bukilib, tayanib tik turish; 7 - tayanib cho'qqayib o'tirish; 8 - d.h.</p>	6-8 marta	<p>Tasavvur hosil qilish usulida: ko'rsatish. Tayoqcha ustidan o'tganda pastga qaramasdan, tayanib cho'qqayishda t.o. - qo'llarda. Tayanib yotishda tana to'g'ri, bo'shashmagan. Qo'l va oyoqlarni o'tkazishda egilmasdan va bukilmasdan bajarish. Bukilib tayanib tik turish faqatgina tos-son bo'g'imi bukiladi. Sur'at: o'rtacha</p>
	<p>7. D.h. - chalqancha yotib, tayoqcha oldinda. 1 - oyoqlarni oldinga bukib o'tirib,</p>	6-8 marta	<p>Tasavvur hosil qilish usulida: ko'rsatish. O'tirganda oyoq uchini polga tekkizmasdan, orqa to'g'ri, boshni egmasdan bajarish.</p>


123

	<p>tayoqcha ko'krak oldida; 2 – oyoqlarni kerib o'tirib, tayoqcha yuqorida; 3 – oyoqlarni oldinga bukib o'tirib, tayoqcha ko'krak oldida; 4 – d.h. 8. D.h. – orqaga tayanib o'tirib, tayoqcha polda tizzalar ostida. 1 – orqaga tayanib yotish, o'ng oyoqni orqaga bukib, oyoq kafti tayoqchada; 2-3 – tayoqchani oldinga dumalati, oyoqlarni bukish; 4 – orqaga tayanib o'tirish; 5-6 – tayoqchani orqaga dumalati, o'ng oyoqni bukish; 7 – orqaga tayanib yotish; 8 – d.h. 9-16 – boshqa tomonga.</p>	6-8 marta	<p>“2” da oyoqlarni maksimal darajada ochish va yuqoriga tortilish. D.h. ga yiqilmasdan qaytish. Sur'at: o'rtacha</p> <p>Tasavvurni hosil qilish usuli: bo'limlar bo'yicha. Tayanib yotishda boshni egmasdan, qorinni tortib bajarish. Tayoqchani dumalati, oyoq kafti bilan sekin harakat qilish, to'sni tushirmaslik kerak. Sur'at: o'rtacha</p>
	<p>9. D.h. – oyoqlarni kerib o'tirib, tayoqcha ko'krak oldida. 1 – chap oyoqqa egilib, tayoqcha yuqorida; 2 – d.h.; 3 – o'ng oyoqqa egilib, tayoqcha yuqorida; 4 – d.h.; 5 – oyoqlarni juftlab, egilib, tayoqcha yuqorida;</p>	8-10 marta	<p>Tasavvur hosil qilish usuli: ko'rsatish va tushuntirish. Egilganda orqa to'g'ri, oyoqlarni bukmasdan, tayoqcha bilan oyoq uchiga tortilish, ko'krakni tizzaga olib kelish. Oyoqlarni birlashtirib, egilishda tayoqchani oyoq uchiga tekkazish. Sur'at: o'rtacha.</p>

124

	<p>6 – d.h.; 7-8 – 5-6 ning o'zi;</p> <p>10. D.h. – tayoqcha polda vertikal holatda, o'ng qo'lda (o'z oldinda). 1 – tayoqcha ustidan o'ng oyoqni o'ng tomonga o'tkazib, tayoqchani chap qo'lga o'tkazish; 2 – tik turib, tayoqcha polda vertikal holatda, chap qo'lda; 3 – ikki qo'l bilan tayoqchaga tayanib, o'ng oyoqni o'ng tomonga siltash; 4 – 2; 5-8 – boshqa tomonga.</p>	6-8 marta	<p>Tasavvur hosil qilish usuli: ko'rsatish. Oyoqlarni to'g'ri siltash, gavdani burmasdan, cho'qqaymasdan, egilmasdan bajarish. Balandroq siltash. Sur'at: o'rtacha</p>
	<p>11. D.h. – o'ng oyoqda turib, tayoqcha polda vertikal holatda, o'ng qo'lda, chap qo'l belda. 1-2-3 – tayoqchaga tayanib, o'ng oyoqda tayoqcha atrofida sakrash; 4 – tayoqchaga ikki qo'l bilan tayanib, ikki oyoqda sakrash; 5 – oyoqlarni kerib sakrash; 6 – 4; 7 – 5; 8 – chap oyoqda sakrab, o'ng qo'l belda; 9-16 – boshqa tomonga. Joyida yurish.</p>	8-10 marta	<p>Tasavvur hosil qilish usuli: ko'rsatish. To'g'ri qomatni saqlab, oyoq uchida sakrash. Tayangan qo'l to'g'ri. Sur'at: o'rtacha</p>
	<p>12. D.h. – tayoqcha pastda.</p>	6-8	<p>Buyruq bo'yicha yurish: “Joyida qadam</p>

125

		1-2 – yarim cho'qqayib o'tirib, tayoqchani o'ng tomonga aylantirib d.h.; 3-4 – shuning o'zi – chap tomonga. 4 ketma-ket qatordan, 2 ketma-ket qatorga qayta saflanish va ko'pkurash turlariga o'tish.	marta	bos!". Tasavvur hosil qilish usuli: ko'rsatish. Tayoqchani aylantirganda, cho'zilib tayoqchaga qarash. Buyruq "O'ngga!", "Chapga aylanib bir ketma-ket qator bo'lib yuring!", "Chapga 2 ketma-ket qator bo'lib yuring".
6. Tizzalarda tik turib tayanishdan bir oyoqni siltab va ik-kinchi oyoqda dep-sinib turib sakrab tushish.	<u>Brevno</u> 1. O'rgatish joyini tayyorlash. 1. Ko'rsatish, tushuntirish 2. Harakat bo'yicha.		1,5 daq 1-2 daq 1-2 daq	№ 1 – ketma-ket qator – qo'shpoya. № 2 – ketma-ket qator – brevno. Buyruq: "Ko'pkurash turlari bo'yicha qadam bos"! Brevno tagiga 4 ta mat, o'rindiqlik, past brevno, stul olib kelish. 
a) o'rganilayotgan element to'g'risida tasavvur hosil qilish.	1. Tizzalarda tik turib tayangan holatdan orqaga siltash.		8 marta	Qisqa, diqqatni texnika asoslariga qaratish. Yonda turib siltovchi oyoq sonidan va yelkadan va qo'nishda qorin ostidan va belidan ushlab yordam berish. Qatorni oldindan yaqinlashtirib, frontal bajarish. Hisob bo'yicha kerishmasdan to'g'ri oyoqda siltanish. Navbat bilan bajarish. Diqqatni amortizatsiya va turg'unlikka qaratish. Qo'nish joyini yonida turib qorin ostidan va belidan ehtiyotlash.
b) o'rganishga tayyorlikni tekshirish.	2. Yakkacho'pni oxirida tik turgan holatdan yuqoriga kerishib sakrab qo'nish.		2-3 marta	

126

c) kerishib sakrab tushishni bajarishda tayanch oyoq bilan depsinib bilan siltash birikmasini o'rganish.	1. Chap (o'ng) tizzada tik turib tayanish holatidan bir oyoqni siltab va ikkinchi oyoqda depsinib cho'qqayib o'tirish, qo'llar oldinda.		3-4 marta	Bir-biriga yordam berib, juft bo'lib ketma-ket bajarish. Qorin ostidan ushlash.
	2. O'rindiqlikda chap (o'ng) tizzada tayanib turgan holatdan bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda depsinib o'rindiqlikni yoniga yarim cho'qqayib sakrab tushish. a) yordam bilan; b) mustaqil.		2-4 marta	2 kishidan o'rindiqlik ustida yordam berish, ehtiyotlab bajarish. O'rindiqlik ustida tayanch oyoqlarni to'g'ri birlashtirishga, qo'llarni to'g'ri, boshni yengil ko'tarishga erishish.
	3. Shuning o'zi, past yakkacho'pda.		3-4 marta	Past yakkacho'pda qo'llarni to'g'ri qo'yishga, yakkacho'pda itarilish yo'nalishini aytib berish.
	4. Chap (o'ng) tizzada tik turib tayanish holatidan o'ng oyoqni siltab va boshqa oyoqda depsinib (chap) yakkacho'p yoniga sakrab qo'nish. a) yordam bilan; b) ehtiyotlash orqali.		3-4 marta	Yondan siltovchi oyoq tomonida turib sonidan va yelkani ostidan, qo'nishda qorin ostidan va belidan ehtiyotlash. Itarilish kuchi va amplitudasini asta-sekin oshirish.
	Keyingi ko'pkurash turlariga o'tish.		30 s.	Yakkacho'p oldida qator bo'lib saflanish, ketma-ket qator bo'lib joyidan-joyiga o'tish.

127

Yakuniy qism, 3-5 daq.	7. Yuqorigi poyada tayanishdan orqaga, pastki poyada osilib yotishga tushishni takomillashtirish	B/p qo'shpoya.	2-3 marta	Qo'shpoyani tagiga 4 ta mat qo'yish, juft-juft bo'lib matni olib kelish. 1-2 marta ehtiyotlash orqali bajarish. Orqaga tushishni bajarganda qorin pressi muskullarini taranglashtirib, orqaga boshni egmasdan, to'xtamasdan chiroyli, texnikasini to'g'ri bajarish. Chap songa o'tirganda chap oyoq orqaga maksimal darajada ko'tarilgan, to'g'ri, qorinni tortib, qo'llar to'g'ri. Birikmalarni chiroyli, bir tekis bajarish. Oyoqlarni o'tkazganda bukmasdan, boshni egmasdan bajarish. Qo'nishda yon tomonda turib qorinni ostidan va beldan ehtiyotlash.
		1. B/p. da tayanish holatidan orqaga tushib, osilib yotish.	2-3 marta	
		2. Yu/p. da tayanib turgan holatdan pastki poyaga tushib, osilib yotish.	2-3 marta	
		3. B/p. da cho'qqayib osilish holatidan yu/p. ga to'ntarilib chiqish – orqadan p/p osilib yotishga tushish.	2-3 marta	
		4. Yuqori poyada tayanib turgan holatdan orqadan osilib p/p. da osilib yotish, o'ng sonda o'tirib, chap qo'l yonda.	2-3 marta	
5. P/p. da cho'qqayib osilish holatidan yu/p. ga to'ntarilib tayanchga chiqish – orqadan osilib p/p. da osilib yotish – oyoqlarni o'tkazib yu/p. da osilish – 2-3 bukilib tebranib – yonga sakrab qo'nish.	2-3 marta			

		1. Bir qatorga saflanish	15 s	Zalni yuqori o'ng burchagiga bir qator bo'lib saflanish. "4-2 joyida" sanagandan keyin "sanoq bo'yicha qadam bos!". O'yin sharti: o'qituvchi ketma-ket har xil rangli kartochkani ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilar qizil rangda – egilishi, yashil rangda – oldinga juftlama qadam tashlashi, sariq rangda – cho'qqayib o'tirishi kerak. Xatoga yo'l qo'ygan o'tiradi. Turgan holatda qolgan qatnashchilar g'olib bo'ladi. Dars davomida yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklar hamda qo'yilgan baholarni e'lon qilish. Polka qadamlarini takrorlash va chalqancha yotgan holatdan 15-20 marta oyoqlarni ko'tarishni bajarish.
		2. 3 qatorga qirra saflanish	15 s	
		3. Diqqat uchun o'yin: "Qizil, yashil, sariq"	2-2,5 daq	
		4. Darsga yakun yasash.		
		5. Uyga vazifa:		

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Учебное пособие. Киев, 1988, 128 с.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Виомеханика. Методология. Дидактика. М., Советский спорт, 2008, с. 912.
3. Гимнастика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик. Т., Ўқитувчи, 1982, 230 б.
4. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смоленского. 3-у изд. М., ФиС, 1987. 336 с.
5. Гимнастика. Учебник для вузов. / Под ред. М.И. Журавина. М., Академия, 2008, с. 448.
6. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьс, И.В. Павлов. Ростов-на-Дону, Феникс, 2009, с. 314.
7. Краткий курс гимнастики (Текст). Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры / В.В.Воропаев, С.А.Пушкин, П.А.Хомяк: Под общ. ред. В.В.Воропаева. М., Советский спорт, 2008, с. 72.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для студентов вузов. М., ВЛАДАС, 2003, 448 с.
9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физкультуры. Киев, 1999, 462 с.
10. Umarov M.N., Babina Ye.V., Hasanova G.M. Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T., O'zDJTI, 2013, 80 b.
11. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish. O'quv-uslub. qo'llanma. T., O'zDJTI, 2010, 107 b.
12. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т., УзГИФК, 2009, 124 с.
13. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. / Под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко. М., 2003, 384 с.
14. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nasariy asoslari. Uslubiy qo'llanma. T., O'zDJTI bo'limi, 2009, 113 b.
15. Eshtayev A.K., Karabayeva D.S., Xasanova N.R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. T., Fan v. texnologiya nashiriyoti, 2013, 252 b.
16. Юный гимнаст. / Под ред. А.М. Шлемниа. М., ФиС, 1973, 276 с.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Пособие для судентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры. М., ФиС. 1998, 375 с.
2. Биндусов Е.Е. Гимнастика и здоровье: учебное пособие / Е.Е.Биндусов, В.И.Жолдак, Ю.В.Менхин. М., МГАФК, 1998, 177 с.
3. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. перераб. / Под ред. Гавердовского Ю.К. М., ФиС, 1987, 480 с.
4. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. Изд. перераб. / Под ред. Гавердовского Ю.К. М., ФиС, 1987, 336 с.
5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Е.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М., Советский спорт, 1991, 96 с.
6. Ефименко А.И. Умумривожлантирувчи машклар ва уларга оид атамалар. Т., ЎзДЖТИ, 1992.
7. Ефименко А.И. Индивидуализация тренировочного процесса высоко-квалифицированных гимнастов на основе самоконтроля. Дисс.... канд. пед. наук. Т., 1993, 167 с.
8. Ефименко А.И. Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. Методик кўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1995, 176 б.
9. Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. М., ФиС, 1970, 127 с.
10. Йўлдошев К.К. Гимнастика дарсларида ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш. Ўқув кўлланма. Т., ЎзДЖТИ. 1995.
11. Йўлдошев К.К. Бошланғич синф ўқувчиларини акробатика машқларига ўргатиш. Ўқув кўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1997, 76 б.
12. Йўлдошев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. Т., ЎзДЖТИ, 1998, 67 б.
13. Каримов М.К. Акробатика Т., 2002, 38 б.
14. Каримов М.К. Саф машқлари ва уларни ўргатиш услуби. Т., Elsona, 2003, 37 б.
15. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Т., Elsona, 2003, 243 б.
16. Каримов М.К. Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры. Учебное пособие. Т., 2005, 137 с.
17. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов. // Теория и методика физической культуры, 1997, № 11, с. 39-40.
18. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие для студентов институтов физкультуры. М., Спорт Академ Пресс, 2003, 322 с.

19. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., ФизС, 1989, 224 с.
20. Musayev B.R. Oliy pedagogik ta'lim muassasalarida talabalarining gimnastika bo'yicha kasbiy-pedagogik ko'nikmalarini shakllantirish. Pedagogika fanlari nomzodi olish uchun yozilgan diss. T., 2011, b. 177.
21. Musayev B.B, Ehtayev A.K, Umarov M.N. Gimnastika bo'yicha sport-pedagogik mahoratni oshirish kursining dasturiy talablari. Uslubiy tavsiyanoma. T., 2009, 91 b.
22. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учебное пособие – СПб, ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1994, 272 с.
23. Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе. Учебное пособие. УдГУ, 1995, 92 с.
24. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. Учебное пособие. УдГУ, 1995, 164 с.
25. Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе. Учебное пособие. Ижевск, УдГУ, 1994, 74 с.
26. Петров П.К. Урок гимнастики в школе. Учебное пособие. Ижевск, УдГУ, 1994, 80 с.
27. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие. / Сост. А.М.Шлемин, П.К.Петров. М., 1997, с. 178.
28. Солодянников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов / Программа общеобразовательной школы / Учебное пособие / В.А.Солодянников – СПб: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997, 212 с.
29. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик боскичида ривожлантириш технологияси. Педагогика фанлари номзоди олиш учун дисс. Т., 2007, 187 б.
30. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учебное пособие. Т., УзГИФК, 2006, 204 с.
31. Умаров М.Н., Ефименко А.И., Йўлдошев К.К. 'Олий ўқув юртларида асосий гимнастика машғулотларини ўтказиш методикаси. Методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1995.
32. Умаров М.Н., Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике. Методические рекомендации. Т., УзГИФК, 2009, с. 158.
33. Умаров М.Н., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов специализирующихся по спортивной гимнастике. Методические рекомендации. Т., УзГИФК, 2009, с. 76.

34. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учебное пособие. Т., УзГИФК, 2004, 154 с.
35. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Қўлларда тик туриб мувозанат саклаш машқларини алгоритмик шаклдаги кўрсатмалар усулияти асосида ўргатиш. Услубий қўлланма. Т., 1999, 85 б.
36. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс..... канд. пед. наук. Т., 2011, с. 173.
37. Хасанова Г.М. Программные требования и контрольные нормативы по акробатике для юных гимнасток на начальном этапе подготовки. Методические рекомендации. Т., УзГИФК, 2008, с. 50.
38. Шипилина И.А. Хореография в спорте / Серия "Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте". Ростов-на-Дону, Феникс, 2004, 224 с.
39. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Ўқув қўлланма. Т., 2004, 104 б.
40. Эштаев А.К. Ривожлантирувчи машқларни ўтказиш усулияти. Услубий тавсиянома. Т., 2004, 59 б.
41. Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки. Дисс..... канд. пед. наук. Т., 2008, 187 с.
42. Якубова Н.Х. Аэробика – основа теории и методики тренировки. Учебное пособие. Т., 2004, 98 с.
43. Якубова Н.Х. Стоечная подготовка и методика его совершенствования в сложно координационных видах спорта. Дисс... канд. пед. наук. Т., 2000, 175 с.

MUNDARIJA

Kirish	3
Fan bo'yicha mavzu va soatlarning namunaviy taqsimlanishi.....	5
II bosqich fan bo'yicha mavzu va soatlarning namunaviy taq- simlanishi.....	6
Fanning qisqacha mazmuni. Nazariy mashg'ulotlar. II bosqich....	7
II bosqich uchun attestatsiya talablari.....	11
II bosqich talabalari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) me'yorlari.....	12
II bosqich talabalari uchun fan bo'yicha texnologik xarita.....	13
II bosqich talabalari uchun nazariy attestatsiya savollari.....	19
Qizlarning texnik tayyorgarligi bo'yicha sinov kombinatsiyalari..	21
O'g'il bolalarning texnik tayyorgarligi bo'yicha sinov kombina- tsiyasi.....	22
II bosqich talabalari uchun o'quv amaliyoti bo'yicha vazifalar.....	23
II bosqich talabalari uchun nazorat ishi	27
Amaliy vazifalarni bajarish namunalari.....	32
Anatomik yo'nalish bo'yicha URM majmuasi	34
Amaliy gimnastika vositalaridan foydalanilgan estafetalar konspekti.....	39
Fan bo'yicha mavzu va soatlarning namunaviy taqsimlanishi. II bosqich.....	40
Fanning qisqacha mazmuni. III bosqich.....	40
III bosqich uchun attestatsiya talablari.....	43
III bosqich talabalari uchun UJT me'yorlari.....	45
III bosqich talabalari uchun fan bo'yicha texnologik xarita.....	46
III bosqich talabalari uchun nazariy sinov savollari.....	52
III bosqich talabalarining texnik tayyorgarligi bo'yicha sinov kombinatsiyalari (qizlar).....	53
III bosqich talabalari uchun texnik tayyorgarlik bo'yicha sinov kombinatsiyalari (o'smirlar).....	55
III bosqich talabalari uchun o'quv amaliyoti vazifalari.....	56
III bosqich talabalari uchun nazorat ishi.....	61
Amaliy vazifalarni bajarish namunalari. Anatomik yo'nalish bo'yicha URM majmuasi	64
Maktabda gimnastika darsining tayyorlov qismi konspekti.....	78
Maktabda gimnastika darsining yakuniy qismi konspekti.....	84
Turnikda tebranishdan siltanib ko'tarilishga o'rgatish uchun uslubiy ishlanma.....	85
IV bosqich buyicha mavzu va soatlarni taqsimlash.....	87
Fanning mazmuni. IV bosqich.....	87

IV bosqich talabalari uchun UJT talablari.....	91
IV bosqich talabalari uchun fan bo'yicha texnologik xarita.....	92
Yakuniy nazorat sinovi savollari.....	98
IV bosqich talabalari uchun texnik tayyorgarlik bo'yicha kombi- natsiyalar (o'smirlar).....	100
IV bosqich talabalari uchun texnik tayyorgarlik bo'yicha kombi- natsiyalar (qizlar).....	101
IV bosqich talabalari uchun o'quv amaliyoti vazifalari.....	102
IV bosqich talabalari uchun nazorat ishlari.....	107
Amaliy vazifalarni bajarish namunalari. Anatomik yo'nalish bo'yicha URM majmuasi	115
Maktabda gimnastika darsi konspekti.....	119
Foydalanilgan adabiyotlar.....	130

Yusupov G'.A.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (GIMNASTIKA)

Nashr.lis. AIN \# 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 2019
Bichimi 60 \times 84 $\frac{1}{16}$. «Times New Roman» garniturasida raqamli bosma usulida
bosildi. Shartli bosma tabog'i 8,5. Nashriyot bosma tabog'i 8,75.

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

52 7603.

