

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI HALQ TA'LIMI
VAZIRLIGI**

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

“JISMONIY TARBIYA” FAKULTETI

**“JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA SPORT
TURLARI” KAFEDRASI**

“Engil atletika va uni o'qitish metodikasi”

FANIDAN

laboratoriya matni

**(5141900- Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
1 kurs talabalar uchun 1-2 semestr)**

Tuzuvchilar: Axmedova S.A

Navoiy-2011

MAVZU: Yengil atletika dars ishlanmasining tuzilishi

Reja:

1. Tayyorlov qismining maqsad va vazifalar
2. Asosiy qismning maqsad va vazifalari
3. Yakuniy qism vazifalari

Jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika uch qismga bo'lib o'tiladi

1. Tayyorlov qism
2. Asosiy qism
3. Yakuniy qism

Darsning tayyorlov qismida o'quvchilar bir qismga saflanib, Salomlashib ularga dars mavzusi tushuntiriladi. O'quvchilarni yo'qlama qilib, turgan joyda burulish mashqlarini bajartiriladi.

Maydon bo'ylab yengil yugurib , umumrivojlantiruvchi mashqlar bajartirimiz.

Darsning asosiy qismida o'tiladigan mavzuning texnika va taktika elementlarini o'rgatamiz.

Darsning yakuniy qismida o'quvchilar qayta saflanib, ularning yutuq va kamchiliklari aytib o'tiladi.

DARS KONSPEKTI

MAVZU: Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish

Darsning maqsadi: O'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish

O'tish joy: Sport maydoni.

Kerakli jihozlar: Sekundamer, estafeta tayoqchasi

	DARS MAZMUNI	QAYTA R	U M K
TAYYORLOV QISMI	Saflanish. Salomlashish. Yo'qlama qilish.	2-3m	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O
	Saf mashqlari. Yurish Yugurish Yurish	2	Turgan joyda burulishlar Sekin yugurish
	UMUM RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR		
	D.H-o.e.k. qo'llar belda 1-4 brshni chap yonga ayolantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz	2-4 marta	Mashq o'rtacha tezlikda bajariladi.
	D.H-o.e.k qo'llar yonda	2-4 marta	TIRSAKLAR BUKILMASDAN

	1-4 qo'llarni orqaga aylantiramiz 1-4 qo'llarni oldinga aylantiramiz		BAJARILADI.
	D.H-o.e.k. qo'llar yelkada 1-4 yelkani orqaga aylantiramiz 1-4 yelkani oldinga aylantiramiz	2-4 marta	Gavda va oyoqlar xolatiga E'tibor bering.
	D.H-o.e.k qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 4-D.H	2-4 marta	Tizzalarni bukmasdan bajaramiz
	D.H-o.e.k qo'llar belda 1-2 chap yonga egilamiz 3-4 o'ng yonga egilamiz	2-4 marta	Mashqning to'g'ri bajarilishiga e'tibor bering
	D.H-chap oyoqqa o'tiramiz,ung oyoq yonda 1-2 gavda og'irligini oyoqdan oyoqqa o'tkazamiz.	2-4 marta	YOnga cho'zilgan oyoq bukilmasligi kerak.
ASOSIY QISM 20-23 MIN			
	Estafetali yugurishda startga turish va startdan chiqish texnikalarini o'rgatish	5-6 min	
	Turgan joyda estafeta tayoqchasini uzatish harakatlarini bajarish	4-5 min	Ikkita guruhga bo'linib mashqlarni bajarish
	Shu mashqning o'zini sekin yurib bajarish	5 min	Mashqlarning to'g'ri bajarilishiga e'tibor bering
YAKUNIY QISM	Shu mashqning o'zini to'liq harakatlar bilan bajarish	5-8 min	400 metrga estafetali yugurish
	O'quvchilarni dastlabki xolatga keltiradi		
	O'quvchilar qayta saflanadi.		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX O Dars davomida o'quvchilarning harakatlarini baholash

Adabiyotlar

1. Yengil atletika taraqqiyotining tarixiy ocherki F.ISamoukov
2. Yurish texnikasi asoslari D D Donskoy
3. Uloqtirish texnikasi asoslari N.G.Ozolin
4. G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari
5. Yugurib kelib uzunlikga sakrash texnika asoslari v.a.laliashvili
6. Disk nayza uloqtirish texnikalari