Jismoniy tarbiya

Ish daftari

1



www.idum.uz saytidan yuklab olindi

M.Sh. Urunbayeva
D.V. Sigachyova

Jismoniy tarbiya

1-sinf

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari uchun ish daftari

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



TASDIQLANGAN PLAGIATGA QARSHI TASDIQLANGAN

novda
edutainment

Toshkent – 2023

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

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

M.Sh. Urunbayeva
Jismoniy tarbiya. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-sinfi uchun daftar/ M.Sh. Urunbayeva, D.V. Sigachyova. – Toshkent: "Novda Edutainment" nashriyoti, 2023. – 48 b.

Taqrizchilar:

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

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

Shartli belgilar:



Savollarga javob bering



Og'zaki topshiriq



Kattalar bilan bajaring



Kuzatuvchi kundaligi



Yozma topshiriq



Mashqlarni bajaring



Ijodiy topshiriq

ISBN 978-9943-07-778-2

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

Qadrli o‘quvchi!

Qo‘lingizda “Jismoniy tarbiya” fanidan ish daftari. Bu daftar 1-sinf o‘quvchilari topshiriqlarni mustaqil va ota-onalari yordamida bajarishlari uchun mo‘ljallangan.

Ushbu fandan oladigan bilimlaringiz salomatlikni mustahkamlashga, kuchli, epchil, chaqqon bo‘lishingizga, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishingizga yordam beradi. O‘yin mashg‘ulotlari olingan bilimlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Kundalik esa o‘z-o‘zingizni nazorat qilishni o‘rgatadi.

Jismoniy tarbiya va salomatlik olamiga xush kelibsiz!

Hurmatli ota-onalar!

Farzandlaringizga vazifalarni bajarishda ko‘maklashing, loyihalarni amalga oshirishida ishtirok eting. Bolangizni jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlariga qiziqishi, shuningdek, erishgan yutuqlari uchun rag‘batlantiring.

Birgalikda o‘yin o‘ynash, toza havoda sayr qilish, jismoniy mashqlar va sport odamni chiniqtiradi, o‘zaro ishonchni oshiradi, oilada do‘stona va samimiy muhitni saqlab turishga yordam beradi.



Jismoniy tarbiya darsida o‘zini tutish qoidalari



Darsga sport kiyimida keling. Sport kiyimi toza va dazmollangan bo‘lsin.

Sport poyabzali qulay, oyoq o‘lchamiga mos bo‘lishi va sirpanmasligi kerak.





Poyabzalning iplari yaxshi bog‘lanadigan bo‘lishi kerak. O‘tkir tishli oyoq kiyimlar qat’iyan man etiladi.

Uzun sochlar ko‘zga kirmasligi va atrofdagilarga xalaqit bermasligi uchun ularni yig‘ib olish kerak.



Jismoniy tarbiya darsidan keyin sport kiyimini taxlab, sport sumkasiga solib qo‘yish kerak. Uyda uni yuvib, keyingi dars uchun hozirlab qo‘yish lozim.

Sport zaliga va sport maydonchasiga faqat o‘qituvchining ruxsati bilan kiring.





O‘qituvchi berayotgan vazifalarni bajaring.

O‘qituvchining ruxsatisiz sport anjomlarining oldiga bormang.



O‘qituvchini diqqat bilan tinglang, darsda boshqa o‘quvchilar bilan zaruratsiz gaplashmang.

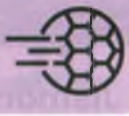
Jamoaviy o‘yinlar paytida o‘rnatilgan qoidalarga qat’iy amal qiling.





Vazifalarni bajarishda boshqalarga xalaqit bermang. Masofani saqlang.

Sport anjomlarini ehtiyot qiling.





Darsni qoldirgan bo‘lsangiz, shifokordan ma’lumotnoma olib keling.

Jismoniy tarbiya darsida o‘zini tutish qoidalariga rioya qilmaslik noxush hodisalar va shikastlanishga olib kelishi mumkin!

Jismoniy tarbiya nima?

Rasmlarga qarang. Bolalar nima qilyaptilar?



Jismoniy tarbiya bu jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlari yordamida tana va organizmni chiniqtirishdir.

Savatchaga qaysi to‘plarni solasiz? Nima uchun?



Rasmlarga qarang. Bolalar qanday mashg‘ulotlar bilan band? Ayting-chi, ulardan qaysi biri faol turmush tarzini olib bormoqda?









1. Jismoniy tarbiya nima?
2. Jismoniy tarbiya bizga nima uchun kerak?

Sport kiyimi



Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish, yugurish, sakrash va boshqa jismoniy mashqlarni bajarish uchun maxsus qulay kiyim kerak bo‘ladi.
Bunday kiyim **sport kiyimi** deyiladi.



Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga sport kiyimini sport sumkasida yoki maxsus qopchada olib kelish kerak.







Har bir jismoniy tarbiya darsidan keyin sport kiyimini yuvish kerak.

Sport poyabzali har darsdan keyin quritilishi lozim. Bu noxush hidlar kelishining oldini oladi.

O‘qing.

Akmal maktabdan uyga qaytdi. Sport kiyimi solingan qopchasini ilgichga ilib qo‘ydi. Ichidan sport kiyimi bilan poyabzalini olib qo‘yishni unutdi. Ikki kundan keyin yana jismoniy tarbiya darsi bo‘ladi. Mashg‘ulotga tayyorlanish uchun Akmal qopchani ochganida uni nima kutadi?



1. Sport kiyimi nima uchun kerak?
2. Sport kiyimini qanday tutish kerak?
3. Nima uchun sport kiyimini sport sumkasida yoki maxsus qopchada olib yurish zarur?

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi



O‘quvchilarning jismoniy qobiliyatini oshirishga, ularning salomatligi va organizmini chiniqtirishga ustoz yordam beradi. Bunday ustoz **jismoniy tarbiya o‘qituvchisi** yoki **sport murabbiyi** deb ataladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi mashqlarni qanday qilib to‘g‘ri bajarishni tushuntiradi, o‘quvchilarning darsga qatnashishini tekshiradi, sport o‘yinlari va musobaqalarini o‘tkazadi.

1. Nima deb o‘ylaysiz, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bo‘lish qiyinmi?
2. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bo‘lish uchun nimalarni o‘rganish kerak?
3. Nima deb hisoblaysiz, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi qanchalik kerak?

Rasmdan jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish uchun kerakli buyumlarni toping va belgilang.



Jismoniy mashqlar

Jismoniy mashqlar – bu salomatlikni yaxshilash uchun mo‘ljallangan mashqlar majmuasi.

Jismoniy mashqlar bajarilganda kuch, iroda, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlik oshadi.

Yugurish tezlikni rivojlantirishga yordam beradi.





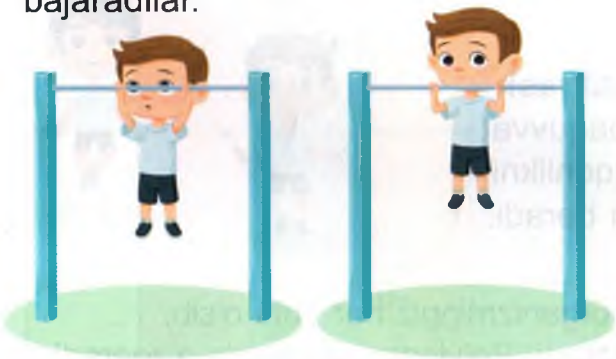
Yerdan qo‘llar yordamida ko‘tarilish (otjimaniye) kuchni ko‘paytiradi.



Qizlar sport o‘rindig‘idan, o‘g‘il bolalar esa yerdan qo‘llar yordamida ko‘tarilish mashqlarini bajaradilar.



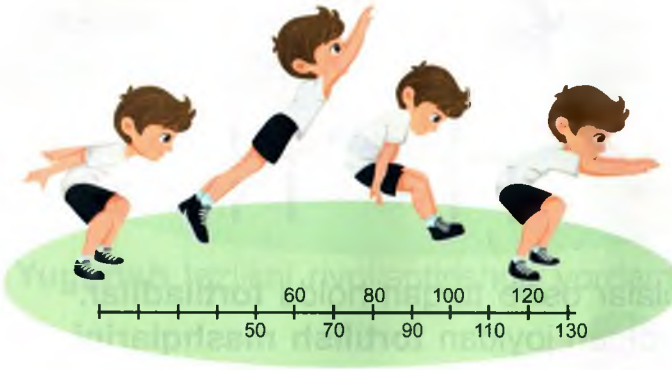
O‘g‘il bolalar osilib turgan holda **tortiladilar.** Qizlar esa yotgan joyidan **tortilish mashqlarini** bajaradilar.



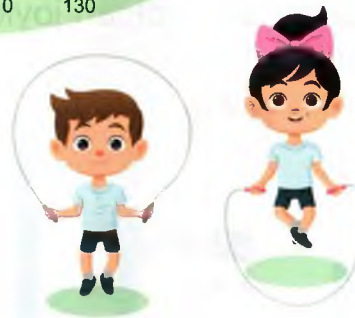


Osilish – sportchining tanasi turnikda osilgan holatda bajariladigan sport turi.

Uzunlikka sakrash muvozanatni saqlashga va tananing egiluvchanligini oshirishga yordam beradi.



Arg‘amchida sakrash oyoq mushaklari baquvvat bo‘lishiga va chaqqonlikni oshirishga yordam beradi.



Sizning organizmingiz har kuni o‘sib, rivojlanib boradi. Bo‘yingiz, vazningiz o‘zgaradi. Siz kuchliroq, chaqqonroq va bardoshliroq bo‘lib borasiz.

Yutuqlar kundaligiga kuchlilik, chaqqonlik, tezlik, sakrovchanlik va egiluvchanlik darajangizni yozib boring. Bo‘yingiz va vazningizni o‘lchang, jismoniy rivojlanishingizni kuzatib boring.

Sana					
Bo‘y					
Vazn					
Yerdan qo‘llar yordamida ko‘tarilish (otjimaniye)					
Uzunlikka sakrash					
Arg‘amchida sakrash					
Tortilish					
30 metrga yugurish					

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

Sport va uning turlari

Sport bilan shug‘ullanishni hammamiz yaxshi ko‘ramiz. Sport organizmni chiniqtirishga yordam beradi. Musobaqalar sportni rivojlantirish uchun juda muhim.

Sportchilar – sport bilan shug‘ullanadigan odamlar. Sportning **yozgi** va **qishki** turlari bo‘ladi. Qishki sport turlari bo‘yicha musobaqalar qorda yoki muz ustida o‘tkaziladi. Chang‘ida uchish, xokkey, figurali uchish qishki sport turlariga kiradi.



biatlon



konkida uchish



xokkey

Yozgi sport turlari bo‘yicha musobaqalar yozgi maydonchalarda, plyajda, basseynda o‘tkaziladi.

Basketbol, suzish, futbol kabilar yozgi sport turlariga kiradi.



basketbol



suzish



futbol

“Sport yo‘nalishi” o‘yini

O‘yin qoidalari:

1. Fishkalarni “Start”ga qo‘ying.
2. Navbatma-navbat kubik tashlang va sizga tushgan raqam bo‘yicha fishkani suring.
3. Fishka biror sportchigacha yetib borganida, bu sport yozgi yoki qishki sport turiga kirishini, sportchilar u bilan qayerda shug‘ullanishini gapirib bering.
4. O‘yinning maqsadi – yurishni o‘tkazib yubormasdan, vazifalarni bajarib, marragacha yetib borish.

O‘yin uchun quyidagilar kerak bo‘ladi:



O‘yin maydonchasi
keyingi sahifada berilgan



Fishkalar



Kubik


START
1
YENGIL ATLETIKA
2
3
4
5
6
XOKKEY
12
13
14
15
16
17
18
19
20
FIGURALI UCHISH
21
22
23
24
25
CHANG'I SPORTI
26
27
28
29
30
31


FINISH
VELOSPORT
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
39
35
FUTBOL
34
33
TENNIS
SUZISH
10
9
VOLEYBOL
8

SPOR

FUTBOL



TENNIS



BADMINTON



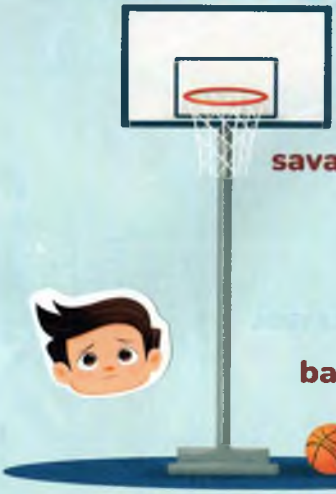
TOL TENNISI



CHANG‘I SPORTI



BASKETBOL



ANJOMLARI

BADIIY GIMNASTIKA



tasmali
gimnastika
tayoqchasi



gimnastika
bulavalari



astika to‘pi



arg‘amchi



chamba

XOKKEY

chavgon

konki





shlem

shayba

VOLEYBOL

to‘r



voleybol to‘pi

Ko‘pincha, sport bilan shug‘ullanish uchun maxsus anjomlar kerak bo‘ladi. Masalan, futbol o‘ynash uchun to‘p zarur. Tennis yoki badminton bilan shug‘ullanish uchun raketkalar kerak.

Bu – **sport anjomlari.**



1. Siz qanday sport anjomlarini bilasiz?
2. Sizning maktabingizda qanday sport anjomlari bor?
3. Uyingizda qanday sport anjomlari bor?



Sport anjomlari rasmini chizing.

Sport anjomlarini sanab, sonini katakchalarga yozing.











Ovqatlanish

Organizmingiz o‘sishi, rivojlanishi va sog‘lom bo‘lishi uchun sizga turli ozuqaviy moddalar kerak. Agar to‘g‘ri ovqatlansangiz, bu moddalarni oziq-ovqatdan olasiz.

To‘g‘ri ovqatlanish uchun foydali va turli-tuman ozuqalar zarur.

Sog‘lom ovqatlanish qoidalari

Turli-tuman mahsulotlar bilan oziqlaning. Har kuni yormalar, qo‘y, mol yoki parranda go‘shti, sut, qatiq, meva va sabzavot iste’mol qilish kerak.

Mavsumga qarab, ko‘proq meva va sabzavot yeyishga harakat qiling. Ularda foydali vitaminlar ko‘p.

Iste’mol qilishdan oldin sabzavot, meva va rezavorlarni yaxshilab yuving.

Shirin va sho‘r mahsulotlarni kamroq yeyishga harakat qiling. Gazli ichimliklarda shakar, chipslarda tuz miqdori juda ko‘p bo‘ladi.

Foydali oziq-ovqatlar



Zararli oziq-ovqatlar



Zararli yeguliklarni qizil qalamda, foydali yeguliklarni yashil qalamda aylana ichiga oling.



C vitamini organizmni shamollash va viruslardan himoyalash uchun juda zarur.



A vitamini bo'y o'sishi va ko'rish qobiliyati yaxshilanishi uchun muhim.



D vitamini tana suyaklari va tishlar mustahkam bo'lishi uchun kerak.





O‘zingiz yaxshi ko‘rgan meva va sabzavotlar rasmini chizing. Ularda qanday vitaminlar bor?



Siz sevib iste’mol qiladigan mahsulotlar rasmini chizing. Ularning tarkibida A va D vitaminlari bormi?

Kun tartibi

O‘quvchi bo‘lib, sizning vazifalaringiz ko‘paydi: maktabdagi mashg‘ulotlar, uydagi darslar, sport mashg‘ulotlari…

Hammasiga qanday ulgurish mumkin? Axir sayr qilishni va yaxshi ko‘rgan ishingizni ham bajarishni istaysiz-ku! Buning siri vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olishda. Har bir yumush uchun belgilangan aniq vaqt ajratish lozim.

Kun tartibi – bu kundalik ishlarni bajarishning ma’lum tartibi.

Kun tartibi qoidalari:

Ertalablari bir xil vaqtda uyg‘oning.

Uyg‘ongach, o‘rinda yotmasdan darrov turing.

Ertalab badantarbiya qiling.

Kompyuterda kamroq o‘ynang.

Bir xil vaqtda ovqatlaning.

Uyquga bir xil vaqtda yoting.

Kamida o‘n soat uxlang.



Kattalardan kun tartibingizni tuzishga yordam berishlarini so‘rang.

















Mening kun tartibim

Vaqti	Mashg‘ulot turi	Vaqti	Mashg‘ulot turi

Ertalabki badantarbiya

Ertalabki badantarbiya sog‘lig‘ingiz uchun juda foydali. U uyquni qochirishga, kun bo‘yi yaxshi kayfiyatda va tetik yurishingizga yordam beradi.

1. Badantarbiya qilishdan oldin xonani shamollating.
2. Badantarbiyani taxminan 15 daqiqa davomida bajaring.
3. Badantarbiyani nonushtadan oldin bajaring.



Ertalabki badantarbiya uchun mashqlar

1. Cho‘zilish mashqlari

Tekis turib oling, qo‘llaringizni yuqoriga ko‘taring va butun tanangiz bilan tepaga cho‘ziling, keyin qo‘llaringizni yon tomonga yoyib yana cho‘ziling. (Mashqni 4-6 marta bajaring)





2. Yurish mashqlari

Turgan joyingizda yuring (agar joy bo‘lsa, aylana bo‘ylab yuring). Birinchi oddiy qadam bilan, keyin tizzalarni balandroq ko‘tarib, so‘ng laylakka o‘xshab tizzalarni bukmasdan yurish mashqlarini bajaring.

3. Tebranish mashqi

Tekis turib oling, qo‘llaringizni belingizga qo‘yib, o‘ngga-chapga egiling.

(Mashqni 4-6 marta bajaring)





4. “Baliqchi va baliq”

Tirsaklarni bukib, qo‘llaringizni tekis tutib, ko‘ksingizga qo‘ying. O‘ngga va chapga buriling. Har safar “Mana bunday baliq tutdim!” deb, qulochingizni keng oching.

(Mashqni 4-6 marta bajaring)

5. Oldinga egilish mashqi

Yerga mayda narsalarni sochib tashlang, tokcha yoki stolga ularni yig‘ish uchun quti joylashtiring. Narsalarni navbatma-navbat: chap qo‘lda, o‘ng qo‘lda, ikkala qo‘lda yig‘ib chiqing.

(Mashqni 4-6 marta bajaring)





6. O‘tirib turish mashqlari

Qo‘llarni oldinga yoki yon tarafga cho‘zish yoki boshning orqasida jipslashtirish mumkin. Shoshmasdan o‘tirib-turing yoki yarim o‘tirib-turish mashqlarini bajaring. Oyoqlar yelka kengligida tursin.

(Mashqni 6-8 marta bajaring)

7. “Qaychi”



Bu mashq yotgan holda bajariladi. Oyoqlaringizni tekis qilib to‘g‘ri burchak ostida navbatma-navbat ko‘taring. Oldin o‘ng oyoqni, keyin chap oyoqni ko‘taring. (Mashqni 6-8 marta bajaring)

8. Tizzalarni ko‘krak qafasiga tortish mashqi



Chalqancha yotgan holda oyoqlaringizni tizzadan bukib, ko‘ksingizga tortib, ko‘taring. (Mashqni 6-8 marta bajaring)

Badantarbiyani bir necha marta chuqur nafas olib, nafas chiqarish bilan yakunlang.



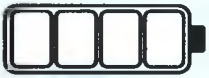
Nafas olish



Nafas chiqarish



Har kuni badantarbiya qiling va o‘zingizni qanday his qilayotganingizni jadvalga belgilang.

	Badantarbiya bajarilgan bo‘lsa, ✓ qo‘ying	Tetiklik va energiya darajasi (bo‘yang)	Kayfiyat (chizing)
1-kun			
2-kun			
3-kun			
4-kun			
5-kun			
6-kun			
7-kun			

Sport musobaqalari

Maktabdagi sport musobaqalari sportda o‘zini tutish qoidalarini o‘rganishga, halol o‘yinga intilishga va do‘stona munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi.



Sportda o‘zini tutish qoidalari bu intizom, raqiblar va hakamlarga hurmatni saqlash, qoidalarga ko‘ra o‘ynash, yutuq va mag‘lubiyatni munosib qabul qila olishdir.

Sport musobaqalari qoidalari:

1. Sport kiyimi va maxsus poyabzal kiyish.
2. Jamoa sardorini tanlash.
3. Shior o‘ylab topish.
4. Musobaqani ishora berilishi bilan boshlash.
5. Hakamlar va raqiblarni hurmat qilish.

Yil davomida sportda erishgan yutuqlaringiz haqida yozing. “Mening sportdagi yutuqlarim” mavzusida rasm chizing.



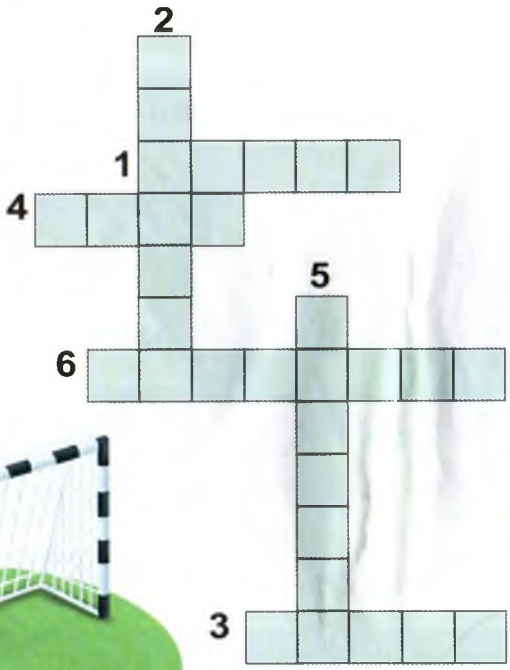
Krossvordni yeching















Har kunlik foydali o‘yinlar

Jismoniy tarbiya mashqlari zavqli bo‘lishi uchun turli harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanish juda muhim. O‘qishda muvaffaqiyatlarga erishaman desangiz, do‘stlaringiz bilan xotira, diqqat va tezkorlikni rivojlantiruvchi o‘yinlarni ko‘proq o‘ynang.

“Quvlashmachoq” o‘yini

O‘yindan oldin quvlash navbati kimnikiligini belgilash lozim. O‘yinda turli sanamalardan foydalanish mumkin. Barcha o‘yinchilar zalda yoki maydonchada bemalol yugurib yurishadi, quvlovchi esa ularning orqasidan quvib, ushlashga harakat qiladi, kimga yetib olsa, quvlash navbati o‘sha bolada bo‘ladi. U: “Endi men quvlayman!” – deb e’lon qiladi.

“Ovchi va o‘rdaklar” o‘yini

Ishtirokchilar ikkita jamoaga bo‘linadi. Birinchi jamoa doira ichida turadi – bular “o‘rdaklar”. Doira atrofida “ovchilar” turadi. Ishora bo‘yicha “ovchilar” to‘pni otib, “o‘rdaklarni” urib chiqarishga harakat qiladilar. Hamma “o‘rdaklar” o‘yindan chiqarilgandan keyin o‘yinchilar joy almashadilar.

“Sichqon qopqog‘i” o‘yini

O‘yinchilar ikki guruhga bo‘linadi: “sichqonlar” va “qopqonlar”. “Qopqon” bolalar doira bo‘lib, bir-birining qo‘llarini ushlaydi. “Sichqonlar” esa doira tashqarisida qoladi. “Qopqon” guruhi aylana bo‘ylab yurib, jo‘r bo‘lib aytadilar:



Sichqonlar jonga tegdi,
Rosa bolalab ketdi.
Hamma yoqni kemirib,
Atrofga tarqab ketdi.
Qani, qoching, sichqonlar,
Biz sizlarni quvamiz.
Qopqon qo‘yib bo‘lsa ham,
Hammangizni qiramiz!

She’r tugashi bilan bolalar to‘xtaydi va qo‘llarini uzmasdan tepaga ko‘tarishadi. Sichqonlar “qopqon” ichiga yugurib kiradi va darhol qaytib chiqadi. “Tutdik!” ishorasi berilishi bilan doirada turganlar qo‘llarini tushirib, o‘tirib olishadi – qopqon yopiladi. Doiradan chiqib ketishga ulgurmagan “sichqonlar” qopqonga tushgan hisoblanadi. Ular ham doiraga turadi va qopqon kattalashadi. O‘yin oxirgi “sichqon” – g‘olib qolmaguncha davom etadi.

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

“Juftini top” o‘yini

Bu o‘yin ko‘z xotirasini va diqqatni rivojlantiradi. O‘yinni 1 dan 4 nafargacha o‘yinchi o‘ynashi mumkin.

O‘yinga tayyorgarlik

41-44-betlar, 1-ilovadagi kartochkalarni qirqib oling. Ularni yaxshilab aralashtiring. Kartochkadagi rasmlarni pastga qaratib, 4 qator qilib terib chiqing.

O‘yinning borishi

Har bir o‘yinchi navbatma-navbat ikkitadan kartochkani hammaga ko‘rinarli qilib, rasmlarini tepaga qaratib ochib chiqadi. Agar rasmlar bir xil chiqsa, o‘yinchi ularni o‘ziga olib qoladi va keyingi yurishni boshlaydi. U bir xil kartochkalar topilmaguncha o‘yinni davom ettirishi mumkin.

Agar kartochkalardagi rasmlar har xil bo‘lsa, yurish navbati keyingi o‘yinchiga o‘tadi. Bunda o‘yinchi kartochkalarning rasmlarini pastga qaratib qo‘yadi. Eng ko‘p juft kartochkalarni yiqqan o‘yinchi g‘olib bo‘ladi.

“Loto” o‘yini

Bu o‘yin diqqatni va tezkorlikni rivojlantiradi. O‘yinni 2 yoki 4 nafar o‘yinchi o‘ynashi mumkin.

O‘yinga tayyorgarlik

Kartochkalarni ikkiga bo‘ling, har bir to‘plamdagi kartochkalar takrorlanmasligi kerak. Bitta to‘plamni jamlab rasmlarini pastga qaratib qo‘ying. Ikkinchi to‘plamdan esa har bir o‘yinchi o‘ziga 2 ta yoki 4 tadan kartochka olib, oldiga qo‘yadi.

O‘yinning borishi

Har bir o‘yinchi navbatma-navbat birinchi to‘pdan o‘ziga bittadan kartochka oladi. Agar u o‘yinchining oldida turgan kartochka bilan mos kelsa, o‘sha rasm bilan o‘zining kartochkasini yopadi. Agar kartochka mos kelmasa, uni to‘pga qaytarib qo‘yadi va hamma kartochkalarni aralashtirib tashlaydi. O‘yinchilardan qaysi biri hammadan oldin kartochkalarining juftini topsa, shu yutgan hisoblanadi.

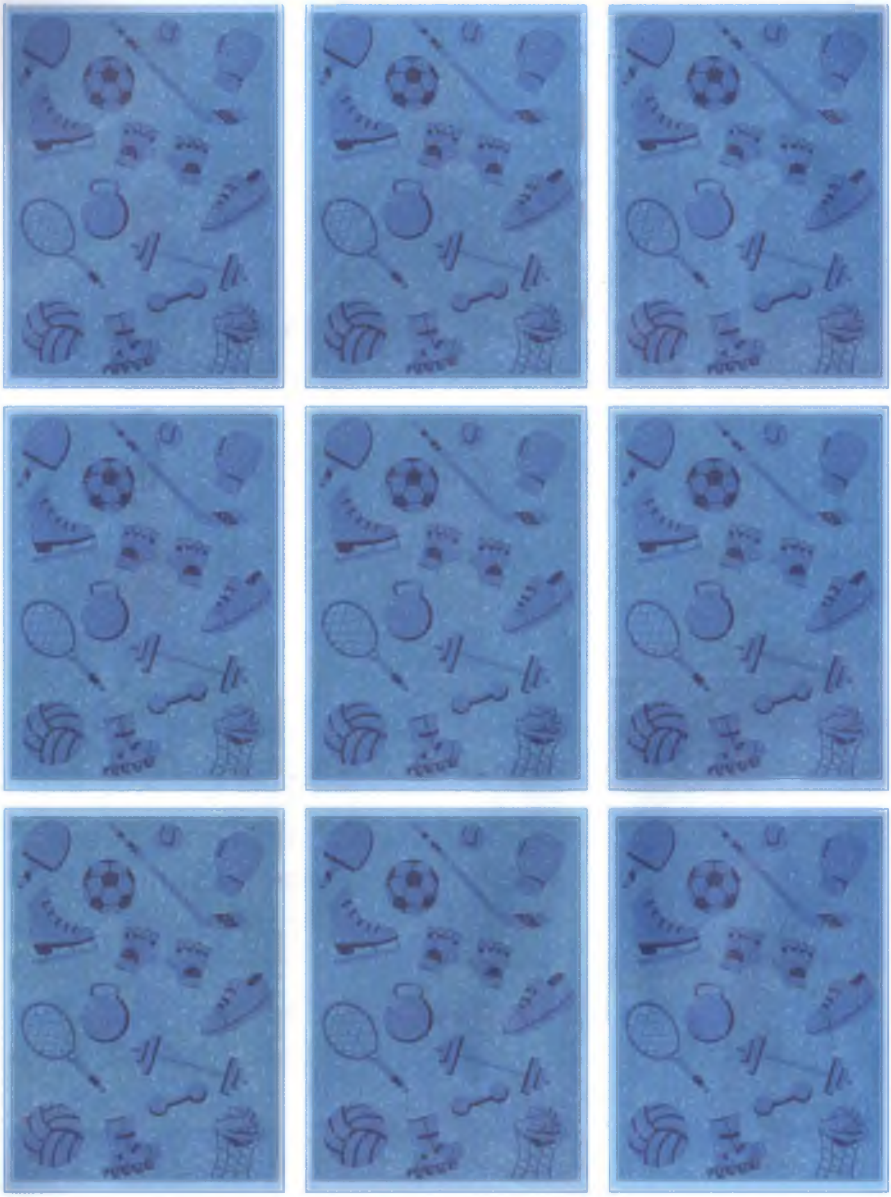




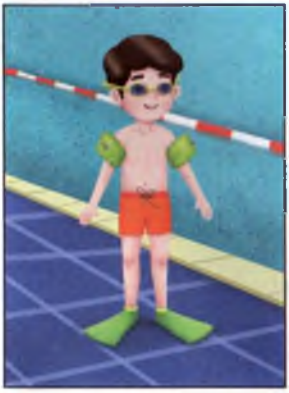








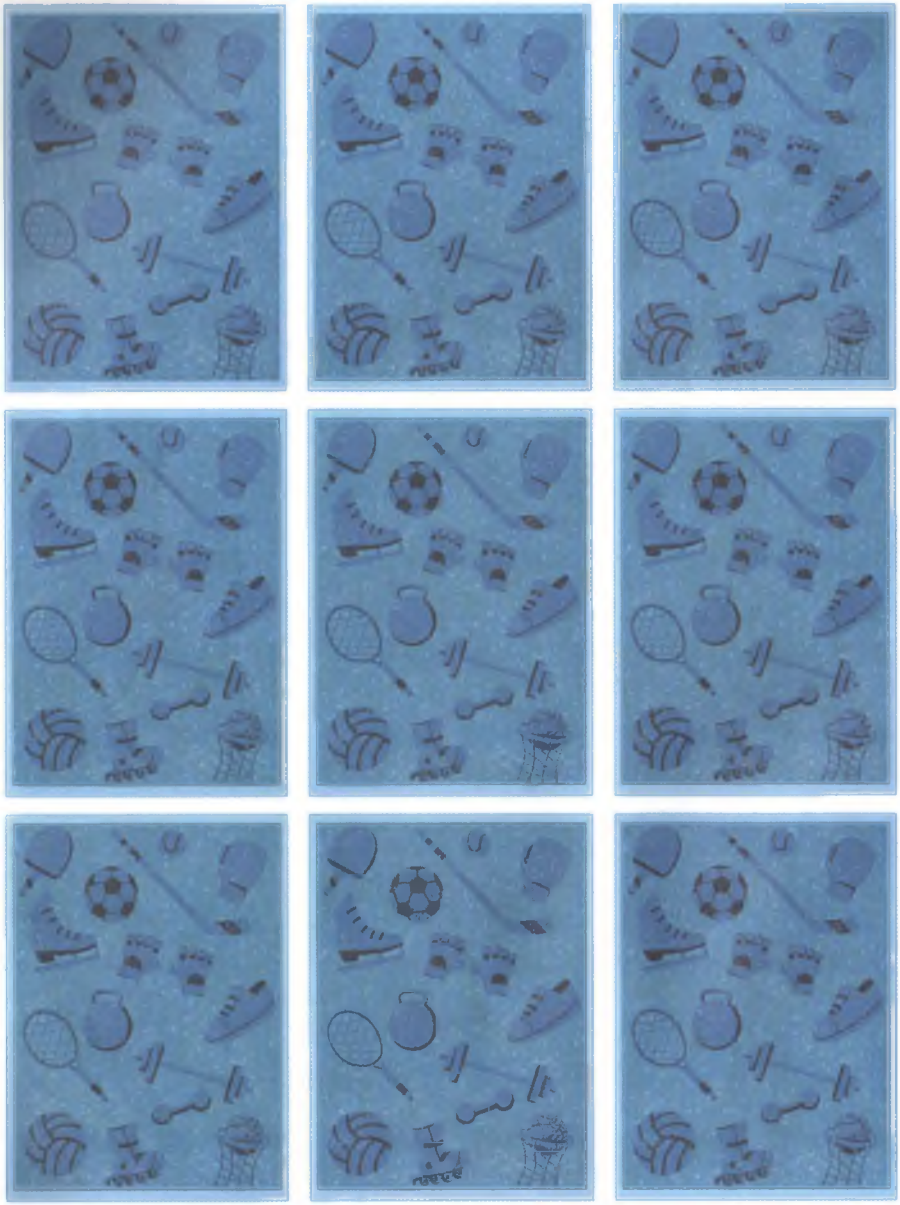












Bu sport anjomlari qaysi sportchilarga kerak?

















Jismoniy tarbiya fanidan yaxshi baholar olish uchun siz ko‘p mashq qilishingiz va jismonan chiniqqan bo‘lishingiz kerak. O‘qituvchi chidamliligingiz, kuchingiz, chaqqonligingiz va koordinatsiyani normativlar bo‘yicha baholaydi.

Bu normativlar bilan tanishing.

1-sinf

№	Mashq turlari	Baho							
		o‘g‘il bolalar				qizlar			
		“5”	“4”	“3”	“2”	“5”	“4”	“3”	“2”
1	30 metrga yugurish	6,3 s	6,8 s	7,3 s	7,8 s	6,5 s	7,0 s	7,5 s	8,0 s
2	Joyidan turib uzunlikka sakrash	120 cm	100 cm	80 cm	60 cm	110 cm	90 cm	70 cm	50 cm
3	Anjomni uzoqlikka otish	17 m	15 m	12 m	10 m	15 m	13 m	11 m	8 m
4	Baland turnikda tortilish (o‘g‘il bolalar)	3	2	1	0				
5	Past turnikda tortilish (qiz bolalar)					8	6	4	2
6	Arg‘amchida sakrash 30 sekund	25	15	10	5	30	20	10	8
7	Yerdan qo‘llar yordamida ko‘tarilish (otjimaniye) o‘g‘il bolalar	10	8	6	4				
8	O‘rindiqdan qo‘llar yordamida ko‘tarilish (otjimaniye) qiz bolalar					10	8	6	4

www.idum.uz saytidan yuklab olindi

MUNDARIJA

Men va jismoniy tarbiya

1-mavzu. Jismoniy tarbiya nima? 6

2-mavzu. Sport kiyimi 8

3-mavzu. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi 10

4-mavzu. Jismoniy mashqlar 12

Men va sport

5-mavzu. Sport va uning turlari 16

6-mavzu. Sport anjomlari 20

Men va sog'lom turmush tarzi

7-mavzu. Ovqatlanish 24

8-mavzu. Kun tartibi 28

9-mavzu. Ertalabki badantarbiya 30

Mening sportdagi yutuqlarim

10-mavzu. Sport musobaqalari 34

11-mavzu. Har kunlik foydali o'yinlar 37

1-ilova 41

2-ilova 46

M.Sh. Urunbayeva
Jismoniy tarbiya. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-sinfi uchun daftar / M.Sh. Urunbayeva, D.V. Sigachyova. – Toshkent: "Novda Edutainment" nashriyoti, 2023. – 48 b.

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

ISBN 978-9943-07-778-2

Ma'muraxon Shavkatovna Urunbayeva
Darya Vladimirovna Sigachyova

Jismoniy tarbiya

1-sinf

Umumiy o'rta ta'lim
maktablari uchun ish daftari

"Novda Edutainment"
Toshkent – 2023

Muharrirlar:	*D. Rahimova, Sh. Muslimova*
Badiiy muharrir	*A. Sobitov*
Musahhih	*X. Serobov*
Rassom	*R. Ismailova*
Kompyuterda sahifalovchi	*S. Kosyanenko*

Nashriyot litsenziyasi AI No158. 30.06.2023-yilda original-maketdan bosishga ruxsat etildi. Bichimi 70x90 1/16. Kegli 18 n/shponli. "Arial" garniturasi. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset qog'ozi 70 gr\м^2 Shartli b.t. 3. Hisob-nashriyot t. 1,25. Adadi 626 479 nusxa. Buyurtma raqami 23-416. "O'zbekiston" NMIUda chop etildi.