

## **VOLEYBOL. TO`PNI PASTDAN QABUL QILISH TEXNIKASI. TO`PNI TO`R USTIDAN IKKI QO`LDA PASTDAN VA YUQORIDAN OSHIRISH**

*Mamatqulov Nabijon Fayzullayevich*

*Surxondaryo viloyati, Denov tumani 98-umumiy o`rta ta`lim maktabi*

*jismoniy tarbiya fani o`qituvchisi*

**ANNOTATSIYA** Ushbu dars ishlanmasida dars davomida o`quvchilarga Voleybol sport turning pastdan va yuqoridan to`pni qabul qilish texnikasini bajarishda har xil akrobatik usullaridan foydalanish o`rgatilgan.

**Kalit so`zlar:** Chaqqonlik, mashq, to`r, tezkorlik, to`p, usul, voleybol texnika

**Dars mavzusi:** Sport o`yinlari: Voleybol. To`pni pastdan qabul qilish texnikasi. To`pni to`r ustidan ikki qo`lda pastdan va yuqoridan oshirish.

Dars davomiyligi: 45 minut

Darsning shiori: Sog`lom avlod-yurt tayanchi.

Darsning maqsadlari:

**Ta`limiy:**

- a) Amaliy ko`nikmalarni egallash va mustahkamlash;
- b) O`quvchilarning ilmiy dunyoqarashini shakllantirish;
- d) o`zlashtirgan bilim va ko`nikmalarini musobaqa va hayotiy faoliyatda qo`llash.

**Tarbiyaviy:**

a) O`quvchilarni Vatanga, milliy qadriyatlarimizga bo`lgan munosabat hislarini tarbiyalash;

b) O`quvchilar ongida muomala madaniyatini shakllantirish.

**Rivojlantiruvchi:**

- a) o`quvchilarda diqqat, chidamlilik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish
- b) o`quvchilarda mustaqil erkin fikrlashni rivojlantirib borish
- d) o`quvchilarga o`ziga nisbatan talabchanlikni kuchaytirish

**Dars tipi:** Yangi bilimlar beruvchi tushunchalar hosil qilish, mustahkamlash.

Dars uslubi: Og`zaki, ko`rgazmali- ommaviy

Dars usuli: Noan`anaviy (jamoada o`rganish)

Dars shakli: Individual (yakka tartibda) va mustaqil ishlash darsi

**Dars didaktikasi:**

**Darsning jixozlari:** Hushtak, to`p, to`r, sekundamir

Darsning xronologik xaritasi

1. Tashkiliy qism 10 daqiqa
2. Yangi mavzu bayoni 5 daqiqa
3. Amaliy mashqlar orqali yangi mavzuni mustahkamlash 25 daqiqa
4. Dars yakuni 5 daqiqa

#### Darsning texnologik xaritasi

Mavzu	Sport o`yinlari: Voleybol to`pni pastdan qabul qilish texnikasi. To`pni to`r ustidan ikki qo`lda pastdan va yuqoridan oshirish
Maqsad va vazifalar	<p>Maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-o`quvchilarning yo`l qo`yayotgan xatolari ustidan ishlash;</li> <li>-dars jarayonida bilmaganlarini tengdoshlaridan so`rab o`rganish;</li> <li>-nazariy hamda amaliy BKM oshirish;</li> </ul> <p>Vazifa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-o`quvchilarning o`zlashtirishini malakasini shakllantirishini tashkil qilish;</li> <li>-savol-javoblar hamda amaliy harakatlar orqali o`quvchilarning o`tilgan mavzularni qay darajada o`rganilganini aniqlash</li> </ul>
O`quv xatolar ustida ishlash; jarayonining mazmuni	<ul style="list-style-type: none"> <li>-o`quvchilarning o`yin qoidalarini o`rganilgan bilimlardagi xatolar ustida ishlash;</li> <li>-mavzudagi estafeta o`yinlarini o`rganishda yo`l qo`yilayotgan xatoliklar ustida ishlash;</li> </ul>
O`quv jarayonini amalga oshirish vositasi	<p>Usul: jamoa bo`lib guruhlar bilan ishlash</p> <p>Shakl: nazariy hamda amaliy</p> <p>Vosita: noutbuk, monitor (nazariy bilimlar berish)</p> <p>Baholash: o`z ustida ishlagan, xatolari ustida ishlagan hamda faol o`quvchilarni rag`batlantirib borish</p>

	Jihozlar: sekundamer, hushtak, to`p, to`r, o`yin qoidalari yozilgan tarqatma materiallar
Kutilgan natijalar	<p>O`qituvchi: dars davomida yo`l qo`yilayotgan xato va kamchiliklarni o`z vaqtida bartaraf etib, o`quvchilar bilan tuzatishda erishadi. Xatoni tuzatish orqali o`quvchilarning o`ziga bo`lgan ishonchini orttiradi, o`z ustida mustaqil ishlash, darsni mustaqil o`rganish va uni xotirada uzoq saqlash. Boshqalarga yetkazish, savol berish va to`g`ri javob berishga hamda to`g`ri harakat qilishga o`rgatadi.</p> <p>O`quvchi: aniqlangan bo`shliqlarda o`zi va tengdoshlari yo`l qo`ygan xato va kamchiliklarni tuzatish orqali BKM ni mustahkamlaydi, o`rgangan nazariy hamda amaliy mashg`ulotlarni tengdoshlari bilan birgalikda o`rganish orqali bo`shliqlarni to`ldirib boradi.</p>
Kelgusi natijalar	<p>O`qituvchi: yangi pedagogik texnologiyalarni o`zlashtirib darsga tadbiq etib boradi.</p> <p>O`quvchi: xatolar ustida ishlash orqali qo`shimcha ma`lumotlarga ega bo`ladi. Ularni amalda qo`llaydi, tengdoshlariga yordam berish orqali hamkorlikda jamoa bo`lib ishlash malakasi shakllanib boradi.</p>
Uyga vazifa	O`rganilgan mashg`ulotni mustahkamlash.

### Darsning borishi:

#### Tashkiliy qism: 10 daqiqa

Saflanish, o`quvchilar bilan salomlashish, davomatni sinf sardori raportidan aniqlash. O`quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish, sport kiyimlarini nazorat qilish, saf mashqlarini bajarish. (‘Tekislaning!’ ‘Rostlaning!’) ‘‘Tartib bo`yicha sanang!, ‘O`ngga!’ ‘Chapga’ kabi buyruqlarni bajarish.)

**Yangi mavzu bayoni** bilan o`quvchilarga qisqacha tanishtirib o`tishdan oldin ularga voleybol o`yini tarixini va o`yin qoidalari haqida o`quvchilarga qisqacha ma`lumotlar berib o`tish. Berilgan ma`lumotlar o`quvchilarda sportga bo`lgan qiziqishni yanada oshiradi, hamda ulargag`oliblik ruxi shakllantirib boriladi. Eng asosiy maqsadga esa yangi mavzuni o`quvchi yanada yaxshiroq bajarishga harakat qiladi. Maydon bo`ylab sekin yurish, yurish mashqlari bajarish (oyoq uchida, tovonda, oyoqning ichki va tashqi qismlarida) yurishdan, yugurishga o`tish, yugurish, mashqlarini bajarish (o`ng

va chap tomonlar bilan, orqa tomon bilan) Yugurishdan yurishga o'tish va 4 qator bo'lib saflanish.

URM bajarish.

O'quvchilarni qatorga saflash

**1-mashq.** Dastlabki holat asosiy turish.

1- qo'llarni oldinga ko'tarish

2- qo'llarni yuqoriga ko'tarish

3- qo'llarni yonga tushirish

4- dastlabki holat

**2. mashq.** Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda. 1-4 boshni chap tomonga aylantirish. 1-4- boshni o'ng tomonga aylantirish

**3-mashq.** Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida qo'llar yelkada 1-4 yelkalarni orqaga aylantirish.

**4- mashq.** Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida qo'llar ko'krak oldida tirsaklar bukilgan 1-2- qo'llarni orqaga tortish, 3-4 chapga va o'ng tomonga burilib qo'llarni orqaga tortish.

**5-mashq** Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 belni chap tomonga aylantirish. 1-4 belni o'ng tomonga aylantirish.

**6-mashq.** Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida chap qo'llar yuqorida 1-4- chap tomonga egishlash mashqlarini bajarish 1-4 o'ng tomonga egilish mashqlarini bajarish.

**7- mashq** Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligidan biroz kengroq ochilgan, qo'llar belda

, 1- chap oyoqqa egilish, 2-ortga egilish, 3-o'ng oyoqqa egilish, 4- dastlabki holat

**8- mashq** Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligidan biroz kengroq ochilgan, qo'llar oldinda 1-chap oyoqda o'tirish, qo'llar oldinda 2-dastlabki holat, 3-o'ng oyoqqa o'tirish, 4- dastlabki holat.

**9- mashq** Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida qo'llar oldinda o'tirib turish mashqini bajarish (5 marta)

**10- mashq** Dastlabki holat asosiy turish. 1- qo'llar yuqorida, oyoqlar uchlariga ko'tarilib, chuqur nafas chiqariladi, 3-4 shuning o'zi takrorlanadi.

**Yangi mavzu bayoni : 5 daqiqa**

O'quvchilar bir qatorga saflantiriladi va yangi mavzu bayoni o'quvchilarga tushuntiriladi.

Yangi mavzu: Sport o'yinlari: voleybol, to'pni pastdan qabul qilish texnikasi. To'pni to'r ustidan ikki qo'lda pastdan va yuqoridan oshirish.

a) o'quvchilarga voleybol to'pini pastdan qabul qilish, qaytarish va to'r ustidan oshirish texnikasini tushuntirish va bajarib ko'rsatish.

b) o'quvchilarga to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish, qaytarish va to'r ustidan oshirish texnikasini tushuntirish, bajarib ko'rsatishda ko'rgazmali tarzda o'quvchilarga ko'rsatib berish.

Amaliy mashg'ulotlar orqali yangi mavzuni o'quvchilarni ikki guruhga bo'lib mustahkamlash: 25 daqiqa

1- guruhda: o'quvchilar to'pni pastdan qabul qilish, qaytarish va to'r ustidan oshirish texnik usullarini bajaradilar.

2- guruhda: O'quvchilar to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish, qaytarish va to'r ustidan oshirish texnik usullarini bajaradilar.

Tarqatma savollar:

1.Voleybol o'yinining vujudga kelishi haqida gapirib bering.

2.Voleybol so'zining ma'nosi nima?

3.Voleybol to'rining o'lchamlari qancha?

4. Voleybol to'pining vazni va aylanasi qancha?

5. Zamonaviy voleybol maydonining o'lchamlari qancha?

**Dars yakuni: 5 daqiqa**

Dars yakunida o'quvchilar bir qatorga saflanadilaryu Organizmni dastlabki holatga keltirish uchun tiklantiruvchi mashqlarni bajarish. Darsda yo'l qo'yilgan xato kamchiliklarni aytish hamda tegishli ko'rsatmalar berish o'quvchilarni baholash va rag'batlantirish. O'quvchilarga uyga vazifa berish hamda ularga o'tilgan mavzu haqida

to`liq bayon qilingan tarqatma materiallarni ham berish. O`quvchilar tarqatma materialdagi ma`lumotlarni o`rganib amaliy hamda nazariy bilimlarini yanada mustahkamlaydilar.

Darsni o`z vaqtida yakunlab o`quvchilar bilan xayrlashish.

Maydonni saf tortib tark etishni ta`minlash.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Voleybol. Uslubiy qo`llanma. Faxriddin Xo`jayev. Toshkent: "Tafakkur", 1015.96 b
2. 5-7 sinf jismoniy tarbiya darsliklari
3. Google va internet saytlari (Uz a,)
4. <http://www.kitob.uz>
4. [http://www. Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)