

Jismoniy tarbiya

Ish daftari

2



novda
elektronika

@ELEKTRON_DARSLIKBOT dan yuklab olindi.

M.Sh.Urunbayeva
D.V.Sigachyova

Jismoniy tarbiya

2-sinf

Umumiy o'rta ta'lim
maktablari uchun ish daftari

Ta'limni rivojlantirish markazi huzuridagi
Ilmiy-metodik kengash tomonidan tavsiya etilgan.



Toshkent – 2023



UO'K 796(076.5)

KBK 75.1ya72

U 69

M.Sh.Urunbayeva

Jismoniy tarbiya. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 2-sinfi uchun daftar / M.Sh. Urunbayeva, D.V. Sigachyova. – Toshkent: "Novda Edutainment" nashriyoti, 2023. – 48 b.

Taqrizchilar:

Y.V.Komissarova – 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**



**O'zingizni
sinang**



**Kuzatuvchi
kundaligi**



**Yozma
topshiriq**



**Mashqlarni
bajaring**



**Ijodiy
topshiriq**

ISBN 978-9943-07-812-3

© M.Sh.Urunbayeva

© "Novda Edutainment", 2023

Qadrli o'quvchi!

Qo'lingizda "Jismoniy tarbiya" fanidan ish daftari. Bu daftar 2-sinf o'quvchilari tomonidan topshiriqlarni mustaqil va ota-onalar yordamida bajarishlari uchun mo'ljallangan. Ushbu fandan oladigan bilimlaringiz salomatlikni mustahkamlashga, kuchli, epchil va 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

- Jismoniy tarbiya darsiga sport kiyimida keling.
- Kiyinish xonasida o'zingizni tartibli tuting, shoshilmang, shovqin solmang. Kiyimlaringizni taxlang va darsga boring.
- Sport maydoniga yoki sport zaliga o'qituvchi rahbarligida, sinf bilan birgalikda kiring.
- Darsda diqqatli bo'ling va har bir harakatni ehtiyotkorlik bilan bajaring.
- Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida mashqlarni o'qituvchining ko'rsatmalari va tushuntirishlari asosida bajaring.
- Vazifalarni bajarishda boshqalarga xalaqit bermang. Masofa saqlang.
- Mashg'ulot davomida sport anjomlari bilan bajariladigan mashqlarda ehtiyot bo'ling.
- Jamoaviy o'yinlar paytida o'rnatilgan qoidalarga qat'iy amal qiling.
- Dars davomida o'zingizni yomon his qilsangiz, darhol o'qituvchiga murojaat qiling. Agar do'stingizning holati yomonlashsa ham, darhol o'qituvchini chaqiring.

O'qing va savollarga javob bering.

Akmal jismoniy tarbiya darsida yaxshi shug'ullandi. Qo'ng'iroq chalinganda u kiyinish xonasiga bordi. U sport kiyimini maktab kiyimiga almashtirib, sport kiyimini qopchaga solib qo'ydi. Akmalning qorni ochdi, shuning uchun u olmani olib, yeyishni boshladi.



1. Akmal qanday xatoga yo'l qo'ydi?

2. Kir qo'llar nimaga olib kelishi mumkin?



O'qing va savollarga javob bering.

Bugun 2-"B" sinfda jadval bo'yicha birinchi dars – jismoniy tarbiya. Shuning uchun Aziz maktabga sport kiyimida borishga qaror qildi. Ko'chada yomg'ir yog'yapti.



1. Aziz to'g'ri ish qildimi?

2. Aziz sport zaliga ho'l poyabzalda kelsa nima bo'ladi?



O'qing va savollarga javob bering.

Aziz bilan Lola jismoniy tarbiya darsidan oldin sinfdoshlariga qaraganda tezroq kiyimini almashtirdi va birinchi bo'lib sport zaliga keldi. O'qituvchi hali zalga kirmagan edi. Bolalar arqon bilan qo'shpoyada uchishni boshladi.



1. Aziz bilan Lola to'g'ri ish qilishdimi?

2. Bolalar qanday qoidani buzishdi?

3. Bunday vaziyatda nima sodir bo'lishi mumkin?



Jismoniy tarbiya nima uchun foydali?

Jismoniy tarbiya qadim davrlardan beri inson salomatligi uchun juda foydali ekani ma'lum. Odamlar yashab qolish uchun kuchli, chaqqon va tezkor bo'lishlari kerak edi.

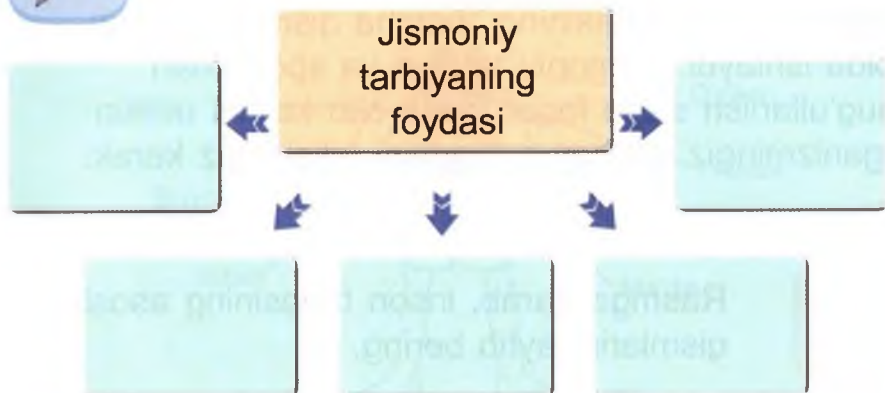
Muntazam badantarbiya qiladigan yoki sport bilan shug'ullanadigan odamlar boshqalarga qaraganda chidamliroq bo'ladi, kamroq charchab, kamroq kasal bo'ladi.

Jismoniy yuklama organizmning to'g'ri o'sishiga va rivojlanishiga yordam beradi. Chiroyli qad-qomat va kuchli mushaklarga ega bo'lish uchun jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish kerak.





Klasterni to'ldiring.



Maqolning ikki qismini to'g'ri moslashtiring.

Chaqqon chora topar,

tog' yurak.

Sog' yurak –

qo'l-oyog'i tez
bo'lsin.

O'g'il bo'lsin, qiz
bo'lsin,

beparvo – bahona.



Jumlani davom ettiring:

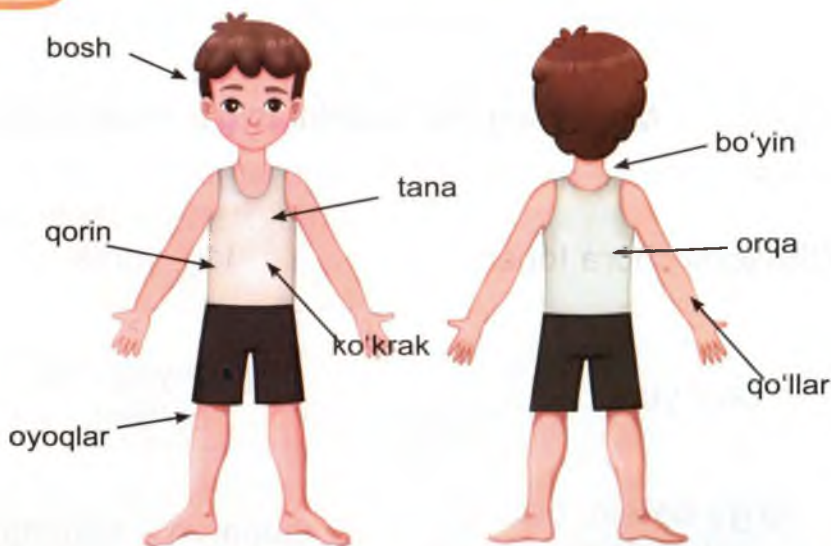
Sog'lom inson – bu ...

Inson tanasining tuzilishi

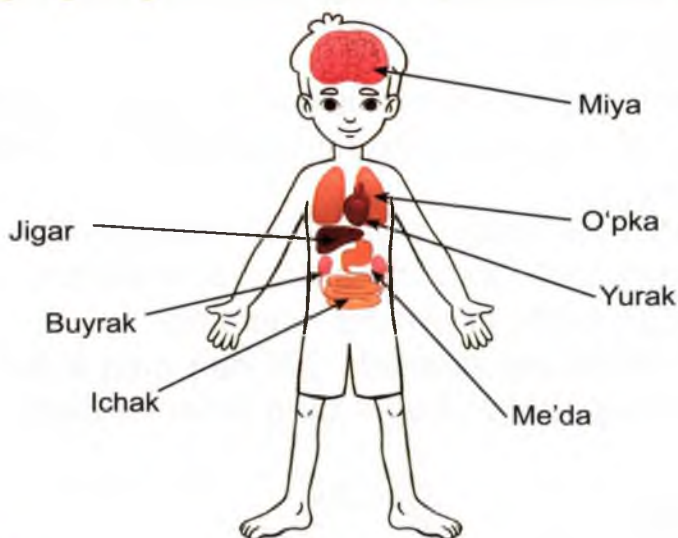
Inson tanasi ichki va tashqi a'zolarga bo'linadi. Sog'lom inson tanasining barcha qismlari uyg'un holda ishlaydi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sizga faqat foyda olib kelishi uchun organizmingiz qanday tuzilganini bilishingiz kerak.



Rasmga qarab, inson tanasining asosiy qismlarini aytib bering.



Miya, me'da, ichak,
o'pka, jigar, buyrak, yurak –
bu insonning ichki a'zolari.



Jadvalni to'ldiring.

INSON TANASINING TUZILISHI

Tashqi a'zolar



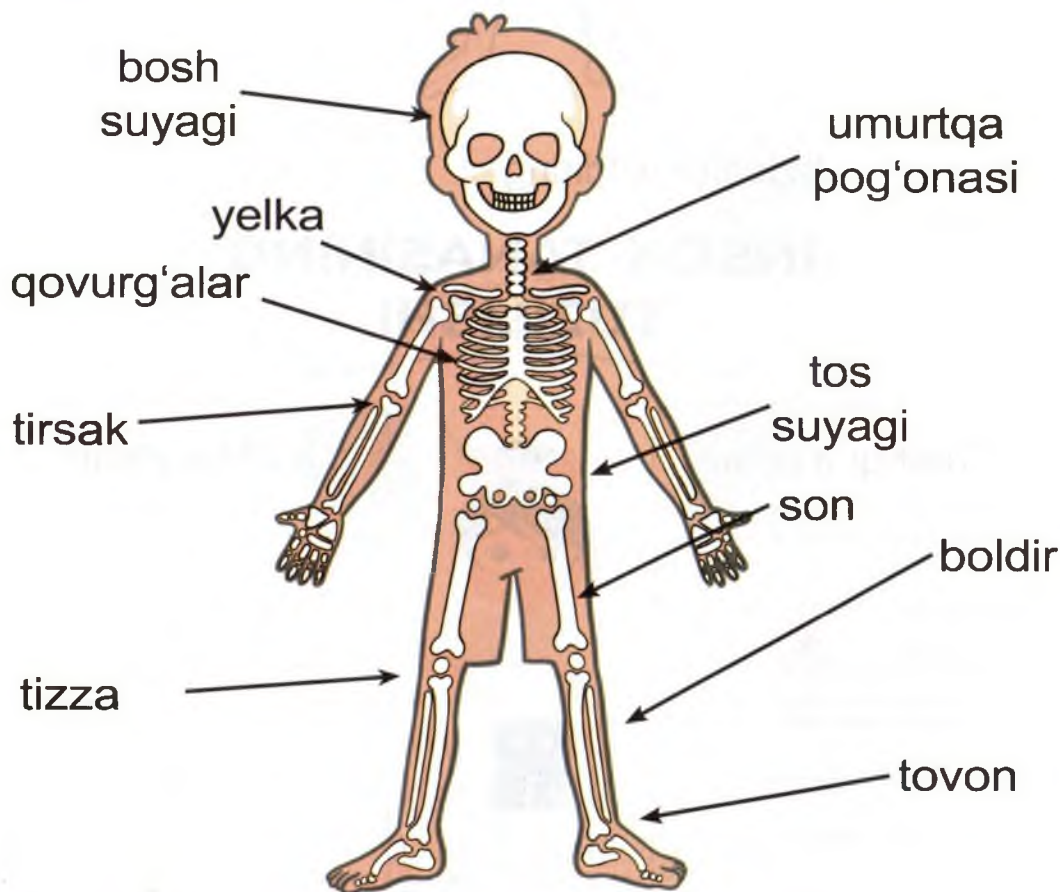
Ichki a'zolar

Tayanch-harakat tizimi

Tayanch-harakat tizimi mushaklar va skeletlardan iborat bo'lib, organizmning muvozanatini va harakatini ta'minlaydi.

Skelet – bu tanaga tayanch va himoya vazifasini bajaradigan, ichki a'zolari shikastlanishlardan saqlaydigan qattiq to'qimalar majmuasi.

Katta odamning skeletida 200 dan ortiq suyak bor. Suyaklarning birikish joylari **bo'g'imlar** deyiladi.



Mushaklar skeletni harakatga keltiradi.

Bu jarayon quyidagicha ketma-ketlikda sodir bo'ladi: miya buyruq beradi, suyaklarga biriktirilgan mushaklar qisqarishni va bo'shashishni boshlaydi, natijada skelet harakatga keladi.

Mushaklarni rivojlantirish uchun mashqlar.



Bu mashqlarni haftada uch marta ertalabki badantarbiyadan keyin bajaring.

1. Yerdan qo'llar yordamida ko'tarilish. Ko'krak, yelka, qo'l, qorin va orqa mushaklari uchun foydali (10-15 marta).



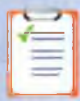
2. O'tirib turish. Tananing pastki qismi mushaklari uchun foydali (10-15 marta).

3. Orqa mushaklar uchun mashqlar.



4. Qorin (press) uchun mashqlar.





Jismoniy rivojlanishingizni kundalik daftaringizga yozib boring.

Tana								
Bo'y								
Vazn								
Yerdan qo'llar yordamida ko'tarilish								
Uzunlikka sakrash								
Tortilish								
Arg'amchida sakrash								
30 metrga yugurish								
O'tirib turish mashqi								
Press mashqi								

To'g'ri qad-qomat

Qad-qomat – tanamizning biz turganda, o'tirganda yoki harakat qilganimizdagi odatiy holati.

Odam gavdasini tik tutib, ikki yelkasini tekis ushlab, qornini ichiga tortib yursa, **qad-qomati to'g'ri** bo'ladi.

Boshini egib, yelkalarini bukchaytirib, qornini tashqariga chiqarib yuradigan odamning qad-qomati buziladi. Tananing bunday holati ichki a'zolar faoliyatining buzilishiga, bel og'rig'iga va tez charchab qolishga olib keladi.



Rasmlarga qarang va qad-qomatingizga nimalar ta'sir qilishi haqida o'ylang.

Qad-qomat to'g'riligini tekshirishning oddiy usuli bor. Odatiy holatda orqa qilib devorga yaqin turing. Agar ensa, kurak, va tovon devorga tegib tursa, demak, qad-qomatingiz to'g'ri.

Agar qad-qomat buzilgan bo'lsa, darhol uni to'g'rilashga kirishish lozim. Ushbu mashqlarni haftasiga kamida uch marta, har birini 5-10 martadan bajaring.



Yassi oyoqlikning oldini olish

Yassi oyoqlik bu oyoq panjasi shaklining o'zgarishi bo'lib, umurtqa va bo'g'imlarga ortiqcha yuk tushirishi bilan xavfli hisoblanadi.



Rasmlarga qarang. Normal oyoq panjasi yassi oyoq panjasidan nimasi bilan farq qiladi? O'z oyog'ingiz panjalarini tekshirib ko'ring.



Normal



I daraja



II daraja



III daraja

Yassi oyoqlik qanday oqibatlarga olib keladi?

- Qad-qomat o'zgaradi.
- Oyoqlarda va orqada og'riq paydo bo'ladi.
- Yurish o'zgaradi.

Yassi oyoqlikning oldini olish uchun:

- mayda toshlar ustida yoki maxsus ortopedik gilamchada yalang oyoqda yuring;
- o'zingizga loyiq o'lchamdagi poyabzalni tanlab kiying;
- maxsus mashqlarni bajaring.

Yassi oyoqlikning oldini olish uchun mashqlar

1. Oyoq uchida yurish



2. Tovon bilan yurish



3. Qo'shpoya yoki arqonda yurish



4. Oyoq barmoqlari bilan mayda narsalarni ilib olish



5. Oyoq panjasining tashqi yoki ichki tomoni bilan yurish



Milliy sport turlari

Yurtimiz qadimdan o'zining milliy sport turlari bilan mashhur. O'zbek xalqi o'rtasida eng ommalashgan sport turlari uloq-ko'pkari va kurash hisoblanadi.

Kurash – belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Bu sport turi dunyo bo'yicha tan olingan va xalqaro sport musobaqalari dasturiga ham kiritilgan. Kurashchilarning asosiy maqsadi turgan holatda raqibining kuragini yerga tekkizishdir.



Bizning sportchilarimiz turli sport turlari bo'yicha xalqaro sport musobaqalarida munosib ravishda qatnashib kelishmoqda.

O'zbekistonlik sportchilar 2022-yilda Hindistonda bo'lib o'tgan milliy kurash bo'yicha jahon chempionatida umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egalladi.

O'zbek sportchilari 14 ta medal – 7 ta oltin, 4 ta kumush va 3 ta bronza medalni qo'lga kiritdilar.

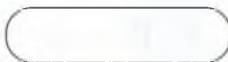
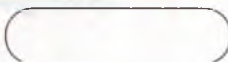


Boshqa milliy sport turlari haqida ma'lumot toping. Kichkina hikoya yozing. Ota-onangizdan sizga yordam berishlarini iltimos qiling.

Futbol o'ynaymiz

Futbol (ingliz tilidan tarjima qilinganda “foot” – oyoq, “ball” – to'p) dunyodagi eng mashhur sport o'yini hisoblanadi.

Futbol o'ynash uchun maxsus futbol kiyimi, butsalar, paypoqlar va to'p kerak bo'ladi.



Futbol o'yinining asosiy qoidalari

- Futbol uchrashuvi 45 daqiqalik ikki taymdan iborat.
- Birinchi va ikkinchi taym o'rtasidagi tanaffus 15 daqiqani tashkil etadi. Bu vaqtda jamoalar dam olishadi. Tanaffus yakunlanishi bilan ular darvoza almashishadi.

O'yinning maqsadi

- Raqib darvozasiga to'p kiritish.
- Iloji boricha ko'proq gol urish.
- To'pni o'z darvozasiga yaqinlashtirmaslik.

O'yinda ko'proq gol urgan jamoa g'alaba qozonadi.

Quyidagilar taqiqlanadi:

- To'pga qo'l bilan tegish (darvozaabondan tashqari).
- Boshqa o'yinchilarning oyog'idan chalish.
- Darvozaabondan to'pni olib qo'yish.
- Raqiblarning oyog'iga tepish yoki ularni qo'l bilan itarish.

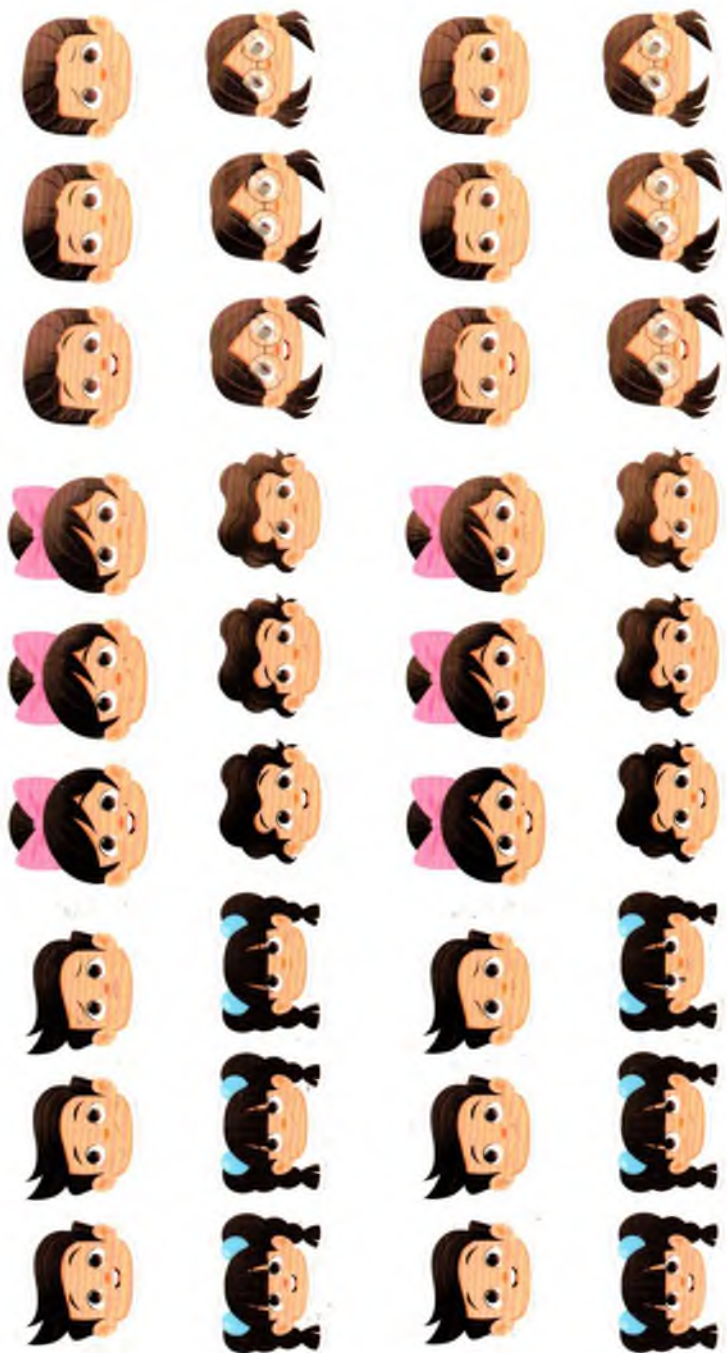
Maydonda barcha o'yinchilarning o'z joylari va vazifalari bor. Faqat **darvoza** bonga o'z darvozasining oldida to'pni qo'lda o'ynashi mumkin, uning vazifasi – to'pni darvozaga kiritmaslik. **Himoyachilar** maydonning dastlabki yarmida joylashishadi va raqib jamoa hujumchilarini darvozaga yaqinlashtirmaslikka harakat qiladilar. **Yarim himoyachilar** maydonning o'rtasida harakat qilishadi, vaziyatga qarab himoyachilarga yoki hujumchilarga yordam berishadi. **Hujumchilar** raqib darvozasiga yaqin joyda o'ynashadi, ularning asosiy vazifasi – gol urish.

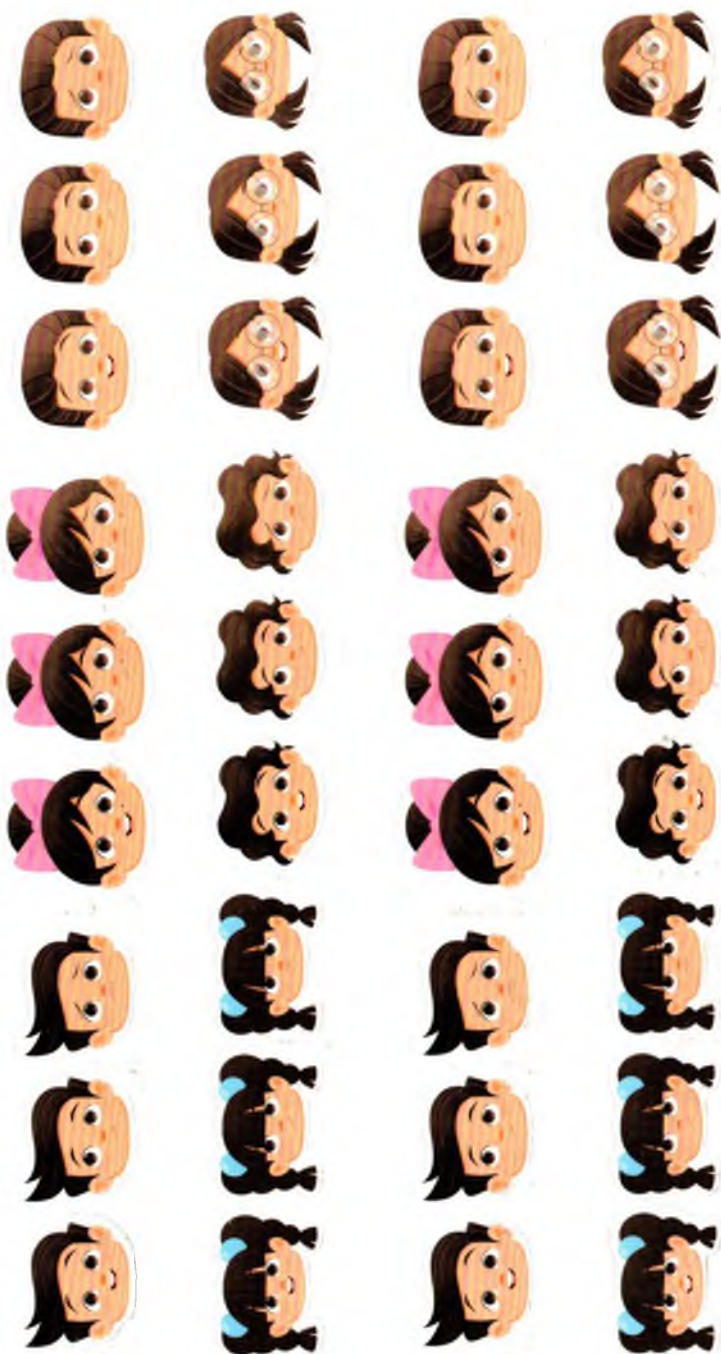


Futbol – bu _____

Futbol jamoasi quyidagi o'yinchilardan iborat

Futbolning maqsadi _____



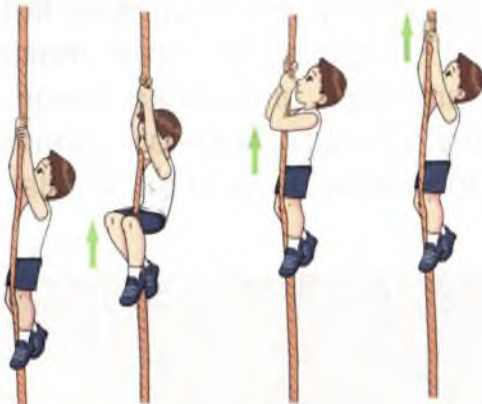


Gimnastika

Gimnastika tananing barcha mushaklarini tez rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam beradi. Gimnastika bilan shug'ullanish uchun maktab sport zalida maxsus anjomlar: gimnastika devori, arqon, xoda, gimnastika o'rindig'i, halqalar, gimnastika narvoni, uloq, to'shaklar va boshqa jihozlar bo'lishi kerak.



Arqonga tirmashib chiqish – murakkab mashq. Uni faqat jismoniy tarbiya o'qituvchisining nazorati ostida bajarish mumkin.



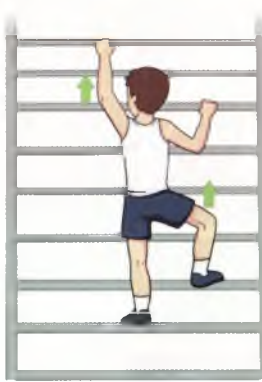
Gimnastika devoriga “kaltakesak” va “ayiq” nomli ikki usulda chiqish mumkin.



Rasmga qarab “kaltakesak” usuli “ayiq” usulidan nimasi bilan farq qilishini ayting.



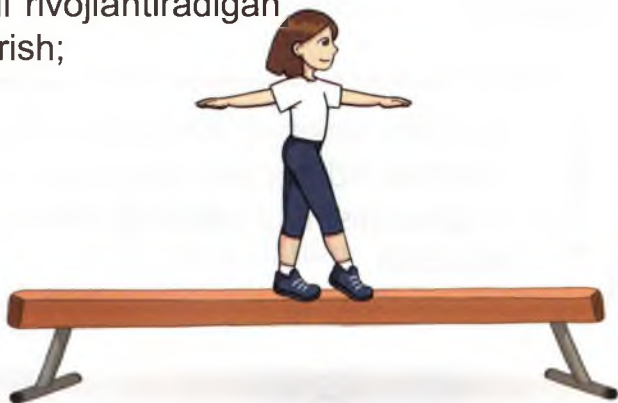
ayiq



kaltakesak

Muvozanatni rivojlantiradigan anjomlarda bajariladigan mashqlar:

- muvozanatni rivojlantiradigan anjomda yurish;
- burilishlar;
- sakrashlar.



Ushbu mashqlar muvozanatni rivojlantiradi va mustahkamlaydi.

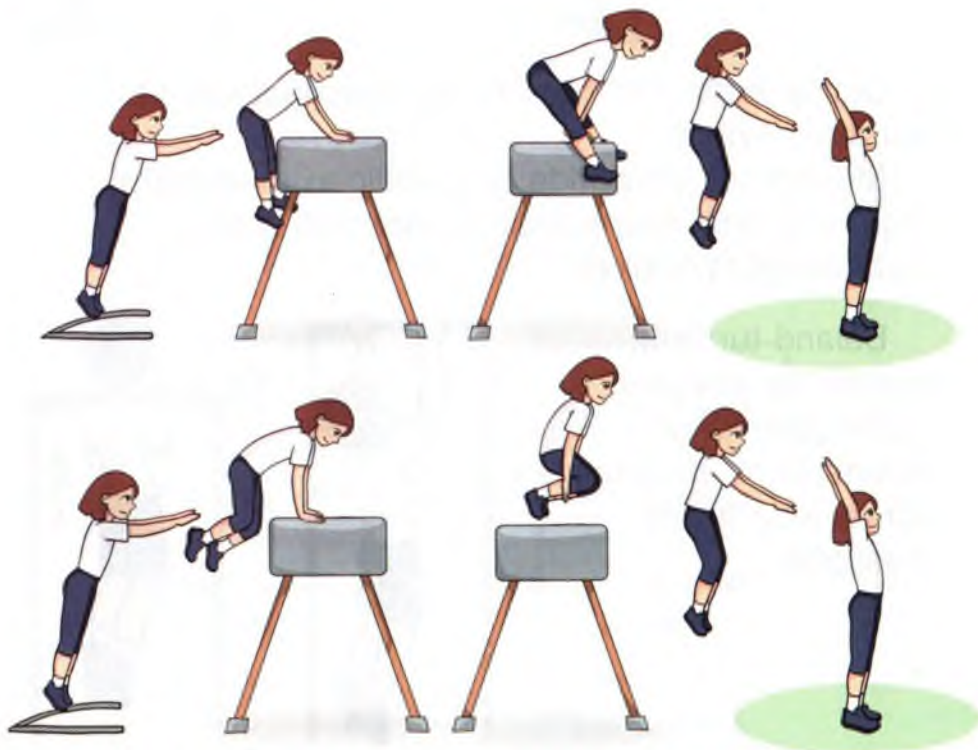
Muvozanat jihozlarida bajariladigan mashqlarni faqat o'qituvchining ruxsati va nazorati ostida bajarishingiz mumkin.

Baland turnikda tortilish bu tananing yuqori qismidagi mushaklarni rivojlantirish uchun juda foydali mashqdir.



Gimnastika oti ustidan tayanib sakrash mashqi muvozanat, tezlik, chaqqonlik, jasurlik va qat'iylikni rivojlantirishga yordam beradi.

! Bunday sakrash anchagina murakkab hisoblanadi va uni faqat jismoniy tarbiya o'qituvchisining nazorati ostida o'rganish mumkin. !



Sog'lom uyqu

Uyqu ham odamga suv va havo kabi zarur. Odam ovqatsiz uzoq yashashi mumkin, ammo uyqusiz ko'p turolmaydi. Agar odam uxlamasa, uning organizmi shunchalik toliqadiki, hatto halok bo'lishi ham mumkin. Uyqu odamga tetiklik, energiya va kuch beradi. Uyqu paytida organizm tinch holatda bo'ladi.

Organizm kuchga to'lib, yana ishlay boshlashi uchun dam olishi zarur.



Uyqu me'yorida bo'lishi kerak. Normal uyqu 8-9 soatni tashkil etadi. Kam uxlash bosh og'rig'i, lanjlik, asabiylashish va tez charchashga olib keladi.

Uyqu paytida dam olish uchun quyidagi shartlarni bajarishga harakat qiling:

Har doim vaqtida uyquga yotib, vaqtida turing.

Kechki ovqatni uyquga yotishdan ikki soat oldin qiling.

Uxlashga bir soat qolganda faol o'yinlar o'ynamang, televizor ko'rmang va kompyuter hamda telefon bilan band bo'lmang.

Yotishdan biroz avval sayrga chiqish va dush qabul qilish foydalidir.

Yotishdan oldin xonani shamollating.



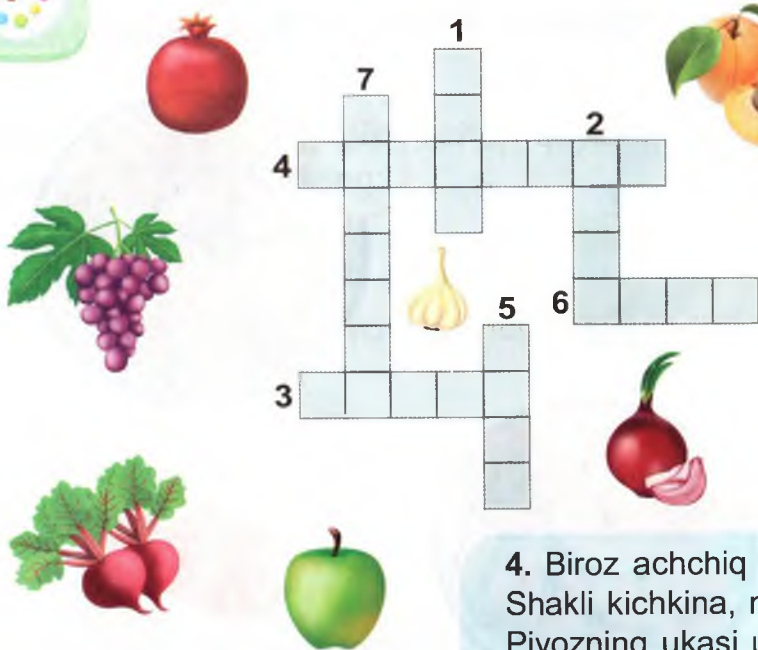
Uxlashdan oldin yengil hazm bo'ladigan yeguliklarni iste'mol qiling.



Tetik holatda bo'lish uchun to'g'ri ovqatlanish va yaxshi dam olish zarur.



Vitaminli krossvordni yeching.



1. Porloq quyosh ostida
ko'rdik,
Oltin rangga burkangan ...

2. Temir moddasiga kon,
O'lkamni qilgan makon.

3. Pak-pakana bo'yi bor,
Yetti qavat to'ni bor.

4. Biroz achchiq ta'mi bor,
Shakli kichkina, mayda.
Piyoznig ukasi u,
Yeganga koni foyda.

5. Osiladi bir g'ujum
Bog'ning qo'ynida...

6. Kichkina dekcha,
Ichi to'la mixcha.

7. Qizil yuzli qiz yer ostida,
Sochlari yer ustida.



Salomat bo'lish uchun:

ertalabki badantarbiya mashqlarini
qoldirmasdan bajaraman;

☐

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanaman;

☐

sog'lom turmush tarziga qat'iy amal qilaman;

☐

doimo to'g'ri ovqatlanaman;

☐

kasal bo'lsam, darhol shifokorga murojaat
qilaman va barcha aytganlarini bajaraman.

☐

Davom ettiring

☐

Shaxsiy va jamoaviy gigiyena qoidalari

Shaxsiy gigiyena – bu tana, soch, tirnoq va og'iz bo'shlig'ining tozaligiga rioya qilish.



Men tishlarimni kuniga 2 marta
(3 daqiqadan) yuvaman.



Har kuni uxlashdan oldin hammomda
yuvinaman.



Men boshimni haftada kamida 1 marta
yuvaman.



Men hammomdan keyin toza ichki kiyim
kiyaman.



Kiyimlarim kir bo'lsa, darhol alishtiraman.



Men har safar hojatxonaga kirib-
chiqqandan so'ng va ovqat yeyishdan
oldin qo'llarimni sovunlab yuvaman.



Tirnoqlarim o'sib ketmasligini va quloqlarim
tozaligini doim nazorat qilaman.



JAMOAVIY GIGIYENA QOIDALARI:

Agar kasal bo'lib qolsangiz, uydan chiqmang va
yotib davolaning.

Zaruratga qarab tibbiy niqob taqing.

Aksirayotganda og'zingizni va burningizni salfetka yoki kaftingiz bilan yoping.



Rasmlarni to'g'ri tartibda raqamlang.



Men – chempionman!

Sportda havaskorlar va professionallar bo'ladi. Havaskorlar sport bilan shunchaki qiziqqani va salomatligini mustahkamlash uchun shug'ullanadi.

Professionallar sportni kasb sifatida tanlaydi. Musobaqalarda ishtirok etgani va g'alaba qozongani uchun sovrinlar: medallar, kuboklar, pul mukofotlari oladi. Professionallar sport bilan muntazam shug'ullanadi.

Ular butun umr sevimli sport turiga sodiq qoladi. Barcha musobaqalarda yutishga va chempion bo'lishga intiladi. Chempion bo'lish uchun to'xtamasdan, shijoat bilan shug'ullanish kerak.

CHEMPION BO'LING

O'z kuchingizga ishoning!

G'alabaga ishoning!

Murabbiyning barcha aytganlarini bajaring!

Mashg'ulotlarni o'tkazib yubormang!

Taslim bo'lmang!



Rasmlarga qarang va ularni taqqoslang.
Nimadir o'xshamasa, odam o'zini qanday
tutishi kerak?



Yig'lash



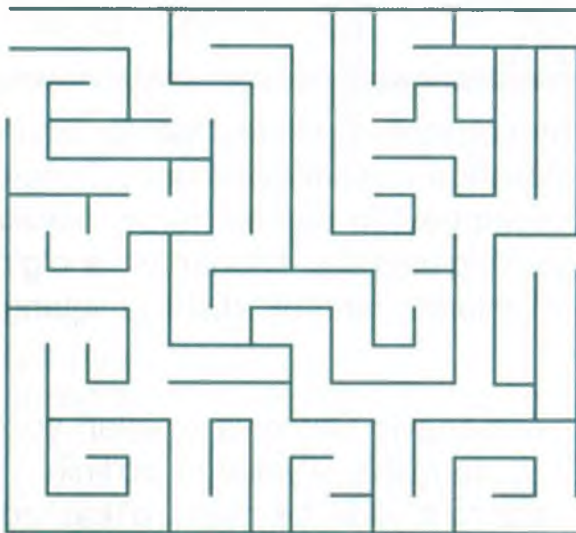
Xatosi haqida
o'ylab ko'rish
va kuchini yana
sinab ko'rish



O'zidan va
boshqalardan
xafa bo'lish

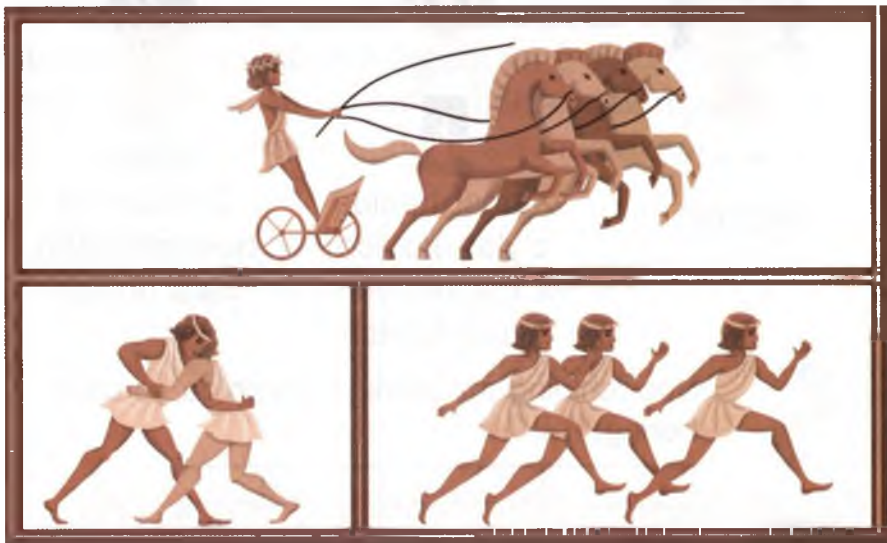


Sportchining maqsadiga yetishiga yordam
bering.



Olimpiya o'yinlari

Olimpiya o'yinlari Qadimgi Gretsiyada o'ylab topilgan. Odamlar yugurish, kurash va ikki g'ildirakli jang aravalarida poygalar uyushtirgan.



Sport musobaqalari oldidan har bir ishtirokchi halol kurashishga qasamyod qilgan. Olimpiya o'yinlari o'tkazilayotgan paytda barcha harbiy harakatlar to'xtatilgan. Yolg'onchilar, firibgarlar va o'g'rilarning Olimpiya o'yinlarida ishtirok etishi taqiqlangan.

Zamonaviy Olimpiya o'yinlari yozgi
va qishki o'yinlarga bo'linib,
har to'rt yilda bir marta o'tkaziladi.

Yozgi va qishki Olimpiya o'yinlarida turli mamlakatlardan sportchilar qatnashadi. Bu musobaqalarda har bir sport turi bo'yicha eng kuchli sportchilar aniqlanadi.

Olimpiya o'yinlarining o'z ramzlari bor.

Shiori:



“Birgalikda – tezroq, balandroq, kuchliroq”

Emblemasi – bir-biriga bog'langan beshta halqa. Bu beshta qit'ani va Olimpiada butun dunyodan kelgan sportchilarning uchrashuvi ekanini ifodalaydi.



Olimpiya mash'alasi

Uni dunyoning eng zo'r sportchilari qadimiy yunon shahri Olimpiyadan olib keladi. Olimpiya mash'alasining tantanali tarzda yoqilishi o'yinlar boshlanganini anglatadi.



Olimpiya o'yinlarining ramzi – Olimpiya o'yinlari o'tkaziladigan mamlakat tomonidan tanlangan maxsus tasvir. Ko'pincha bu Olimpiya o'yinlariga mezbon mamlakatda qadrlanadigan biror hayvon yoki xayoliy mavjudot tasviri bo'ladi.



Kuchukcha Valdi.
Myunxen, 1972



Ayiqcha.
Moskva, 1980



Miraytova
va Someyti.
Tokio, 2021

OLIMPIYA SOVRINLARI



14 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan yosh sportchilar uchun o'smirlar o'rtasida Olimpiya o'yinlari o'tkaziladi. Ular ham yozgi va qishki bo'lib, har to'rt yilda bir marta o'tkaziladi.



Olimpiya o'yinlari _____
yilda paydo bo'lgan

Olimpiya o'yinlarida qatnashishga _____
_____ ruxsat berilmagan

Olimpiya o'yinlari _____ bo'ladi

Olimpiya o'yinlari har _____
o'tkaziladi _____

Olimpiya o'yinlarining ramzlari _____

Olimpiya o'yinlarining shiori _____

Olimpiya o'yinlari emblemasidagi beshta halqa
ramziy ma'noni anglatadi _____

Olimpiya mash'alasi keltirilishi bilan

O'smirlar uchun Olimpiya o'yinlari _____
_____ o'tkaziladi

“TAQIQLANGAN HARAKAT” O‘YINI

Saf bo‘lib turing. Oldinda turgan o‘quvchi qo‘l va oyoqlarning holatini ko‘rsatadi. U qanday holat – “taqiqlangan harakat” ekanini aytadi, bu harakatni takrorlash mumkin emas. Taqiqlangan harakat oldindan kelishib olinadi. Masalan, chap qo‘lni ko‘tarish mumkin emas, bunday harakatni bajargan ishtirokchi oldinga bir qadam tashlaydi. O‘yin bir necha marta takrorlanadi. Kim joyida qolsa, o‘sha g‘olib bo‘ladi.

“SVETOFOR” O‘YINI

O‘yinni o‘ynash uchun uchta doira yoki qizil, sariq va yashil rangli narsalar kerak bo‘ladi. O‘yinchilar saf bo‘lib turadi, o‘yinni boshlovchi o‘quvchi esa uchta doira yoki predmetning istalgan birini ko‘rsatadi, ularning har biri qandaydir harakatga mos keladi. O‘yinchilar ushbu harakatlarni bajaradi, kim xato qilsa, bir qadam oldinga chiqadi.

Masalan:

qizil – o‘tirish;

sariq – qarsak chalish;

yashil – sakrash.

O‘yin bir necha marta takrorlanadi, eng diqqatli bolalar joyida qoladi va g‘olib bo‘ladi.



“HAFTA KUNI” O‘YINI

Boshlovchi hafta kunlari nomini aralashtirib aytadi. Har safar chapak chaladi. Faqat bir kunni aytganda qimirlamaydi. Masalan, "payshanba" deganda chapak chalmaydi. O'yinchilar uning ortidan takrorlashadi. "Payshanba"ga qarsak chalgan ishtirokchi o'yindan chiqib ketadi.

“ANQAYIB QOLMA” O‘YINI

Bu o'yin uchun to'p kerak bo'ladi. O'yinchilar markazda turgan boshlovchiga orqa qaratib, doira bo'lib turadi. O'yinni boshlovchining qo'lida to'p bo'ladi. U 1 dan 5 gacha sanashni boshlaydi. 5 deyishi bilan o'yinchilardan birining ismini aytadi va to'pni tepaga otadi. Ismini aytgan o'yinchining vazifasi tezda burilib, to'pni tutib olishdir. Kim buni uddalay olmasa, doiradan chiqib ketadi.

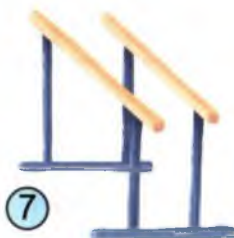
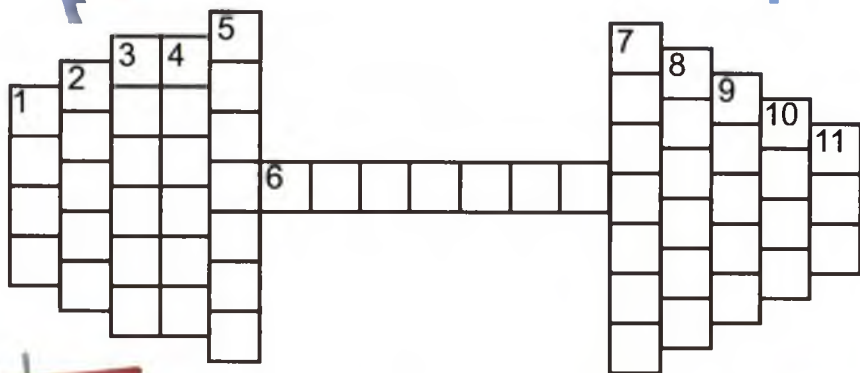


“BALIQLAR, QUSHLAR, HAYVONLAR” O'YINI

O'yinchilar doira bo'lib turadi. Doiraning markaziga o'yinni boshlovchi keladi. U ko'zlarini yumadi va o'ng qo'lini oldinga chiqarib, “Baliqlar, qushlar, hayvonlar” deya takrorlab, doira ichida aylanishni boshlaydi. Keyin u to'xtaydi va qo'li bilan ishtirokchilardan istalgan birini ko'rsatib, uchala so'zdan bittasini aytadi. U qo'li bilan ko'rsatgan ishtirokchi boshlovchi aytgan so'zga qarab, biror qush, baliq yoki hayvonning nomini aytishi kerak.

Boshlovchi uchgacha sanaydi va agar shu paytda doirada turgan ishtirokchi kerakli so'zni topishga ulgurmasa yoki xato aytsa, o'yindan chiqib ketadi. Baliq, qush va hayvonlarning nomlari takrorlanmasligi kerak.





Normativlar

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.

2-sinf

№	Mashq turlari	Baho							
		o'g'il bolalar				qizlar			
		"5"	"4"	"3"	"2"	"5"	"4"	"3"	"2"
1	30 metrga yugurish, sekund	6,0	6,5	7,0	7,5	6,3	6,8	7,3	7,8
2	Uzunlikka sakrash	130 cm	120 cm	110 cm	100 cm	120 cm	110 cm	80 cm	50 cm
3	6 metrdan nishonga to'p otish (5 urinish)	4	3	2	1	4	2	1	0
4	Mokisimon yugurish 3x10, sekund	9,1	9,8	10,4	10,8	9,6	10,4	11	11,5
5	Tortilish	3	2	1	0	6	4	2	1
6	Arg'amchida sakrash, 30 sekund	40	30	20	15	50	40	30	20
7	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, m	2,30	2	1,70	1,50	2	1,90	1,50	1,40

MUNDARIJA

Men va jismoniy tarbiya

1-mavzu. Darsda o'zini tutish qoidalari	4
2-mavzu. Jismoniy tarbiya nima uchun foydali?	8
3-mavzu. Inson tanasining tuzilishi	10
4-mavzu. Tayanch-harakat tizimi	12
5-mavzu. To'g'ri qad-qomat	16
6-mavzu. Yassi oyoqlikning oldini olish	18

Men va sport

7-mavzu. Milliy sport turlari	20
8-mavzu. Futbol o'ynaymiz	22
9-mavzu. Gimnastika	25

Men va sog'lom hayot

10-mavzu. Sog'lom uyqu	29
11-mavzu. Shaxsiy va jamoaviy gigiyena qoidalari	34

Mening sportdagi yutuqlarim

12-mavzu. Men – chempionman	36
13-mavzu. Olimpiya o'yinlari	38
14-mavzu. Har kunlik foydali o'yinlar	42
Normativlar	46

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

M.Sh.Urunbayeva
Jismoniy tarbiya. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 2-sinfi
uchun daftar / M.Sh. Urunbayeva, D.V. Sigachyova. – Toshkent:
“Novda Edutainment” nashriyoti, 2023. – 48 b.

Ma'muraxon Shavkatovna Urunbayeva
Darya Vladimirovna Sigachyova

Jismoniy tarbiya

2-sinf

Umumiy o'rta ta'lim
maktablari uchun ish daftari

“Novda Edutainment”
Toshkent–2023

Muharrirlar:

Badiiy muharrir

Musahhih

Rassom

Kompyuterda sahifalovchi

D.Y.Raximova, Sh.Y.Muslimova

A.M.Sobitov

X.R.Serobov

R.R.Ismailova

S.V.Kosyanenko

Nashriyot litsenziyasi AI №158. 02.07.2023-yilda original-maketdan
bosishga ruxsat etildi. Bichimi 70x90 1/16. Kegli 14 n/shponli.
“Arial” garniturasi. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset qog'ozi 70 g/m².
Shartli b.t. 3. Hisob-nashriyot t. 0,64.
Adadi 603 856 nusxa. Buyurtma raqami 23-443.
“O'zbekiston” NMIUda chop etildi.

