

Latipov R.I.

# JISMONIY TARBIYA FANIDAN USLUBIY QULLANMA

Toshkent - 2008



Ushbu dastur "Jismoniy madaniyat va sport" fanidan bakalavrning tayyorgarlik darajasi va zaruriy bilimlari mazmuniga qo'yiladigan talablar asosida tayyorlangan.

Taqribaviy dasturni kelgusida to'ldirilgan va beqiytilgan holda chop etish zarurligini hisobga olib, fikr-mulohazalaringizni quyidagi manzilga yuborishingizni so'raymiz:

Toshkent shahar, 2-Chimboy ko'chasi 96-uy, Oliy va o'rta maxsus

Ta'lim vazirligi "Ma'naviy-axloqiy tarbiya" boshqarmasi, tel: 24-10-58.

246-

10-54.

Fanning o'quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

Rafiev X.T. -pedagogika fanlari nomzodi, professor (SamDU)

Latipov R.I. -dotsent, sport ustasi (TDPU)

Smurigina L.V. -pedagogika fanlari nomzodi, dotsent (O'ZDJTI)

Kozlova ye.V. -katta o'qituvchi, sport ustasi (TDPU)

Taqrizchilar:

U'smanxo'jaev T.S. -pedagogika fanlari doktori, professor (ROZK)

Istomin A.A. -professor, sport ustasi (TDPU)

Fanning o'quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Ilmiy kengashi tomonidan tavsiya etilgan (2011-yil 25-avgustdagi 1-son bayonnomasi).

## KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardanoq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ishlariga katta e'tibor berib kelinmoqda. Barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Bu borada qator farmon

va qarorlar qabul qilindi. Mamlakatimizda oshib borilayotgan keng ko'lami ishlar o'liy ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya va sport kafedralari professor o'qituvchilari hamda murabbiylar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirish, Vatani mudofaasiga tayyorlash, ularning bekamoli ko'st kamol topishiga xizmat qiladi.

Ushbu o'quv dasturi oliy ta'lim muassasalarining barcha o'quv (asosiy o'quv guruhi, maxsus tashkilot (tayyorlov guruhi va vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi) guruhlari talabalari uchun tuzilgan. Dasturni tuzishda O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" Qonuni, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, "Jismoniy tarbiya to'g'risida" qonuni, Vazirlar mahkamasining 589 - "Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish to'g'risida" qarori, O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari, Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining 1999 yil 24 dekabrda "O'zbekiston aholisining salomatlik darajasini aniqlaydigan "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini joriy etish haqida" 4/14 qo'shma qarori kabi me'yoriy hujjatlarga asoslanildi. Dasturda oliy ta'lim muassasalarining I-II bosqich talabalarini "Jismoniy madaniyat va sport" o'quv fani bo'yicha nazariy, amaliy jismoniy tayyorlash asoslari aks ettirilgan. Ular oliy ta'lim muassasasi dars jarayoni hamda darsdan tashqari tadbirlarida sport bilan mustaqil shug'ullanish, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalarning asosi sanaladi.

### O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad talabalarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o'stirishga oid bilim ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish.

Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish;

- talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda g'iyayenik malakalarni shakllantirish, ularni g'aydani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish;

-harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik) ni har tomonlama rivojlantirish;

-maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas'uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do'stlik hamda o'rtqlikni chuqur his eta bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo'lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;

-talabalarining "Alpomish" va "Barchinoy" test talabalarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;

-talabalarni kelajak ish faoliyati, bo'lajak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash;

-talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko'nikmalarini berish;

-talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;

-talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish;

-sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;

-talabalarning o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish;

-milliy o'yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarning jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;

-o'quv-mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish;

-sport zahiralarni tayyorlash shahobchalarini kengaytirish;

-talabalarning Olimpiya harakati to'g'risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo'lgan ongli ehtiyojini shakllantirish;

-talaba-sportchilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Butun jahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butun jahon o'smirlar o'yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o'yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlash;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog'liqni ustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z-o'zini nazoratga o'rgatish;

-talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama barkamol shaxs bo'lib yetishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarni targ'ib qilish.

#### Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Jismoniy madaniyat va sport fanini o'zlashtirish natijasida talaba:

-jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamdajismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga haratilgan vosita va metodlarni bilishi;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini egallashi;

-"Alpomish" va "Barchinoy" jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.

#### Fanning o'quv rejadagi fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Jismoniy madaniyat fani OTM 1-2 bosqichida o'qitiladi. Fanni o'qitishda talabalarning umumta'lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim muassasasida jismoniy madaniyat, tabiiy, tibbiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab

gigiyenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalariga asoslaniladi.

#### Fanning ishlab chiqarishdagi o'rni

Jismoniy madaniyat fani, avvalo, talabalarni jismoniy va ma'naviy sog'lomlashtirish orqali ka-biy zarar jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga oid nazariy bilimlar, amaliy ko'nikma va malakalarni mustaqil shakllantirishga o'rgatadi, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, takomillashtirishga ko'maklashadi, shuningdek, ularning sport mahoratini oshirishiga oid bilim, harakat, ko'nikma va malakalarini shakllantiradi. Shu bilan birga jismoniy madaniyat va sport bo'yicha chiqarilgan davlat direktiv hujjatlari ijrosini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

#### Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fan bo'yicha nazariy materiallarni o'rganishda "Keys-stadi", "Insert", "VenDiagramma", "T-sxema", "Xulosalash", "SWOT-taxlil" kabi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, audio-video yozuvlardan, o'qitishning yakka, guruh va jamoaviy metodlaridan foydalaniladi.

T/r	Mashg'ulot turi	Fanning hajmi va mazmuni				
		Ajratilgan soat	I semest r	II semest r	I semest r	II semest r
	Nazariy	-	-	-	-	-

Amaliy	106	38	38	10	38
Mustaqil ish	102	20	22	20	22
Nazoratlar	-	6	6	1	5
JAMI	208	58	60	30	60

#### Nazariy (leksiya) mashg'ulotlari mazmuni

#### Jismoniy tarbiya oliy ta'lim muassasasi fani sifatida, Jismoniy tarbiyaning dunyoda, O'zbekistonda, oliy ta'lim muassasasida rivojlanish

Oliy ta'lim muassasasida "Jismoniy madaniyat va sport" o'quv fani dasturiy materialining asoslari. Oliy ta'lim muassasasida o'quv fanining xususiyatlari, talabalarni o'quv guruhlari bo'yicha taqsimlash, har bir guruhda mashg'ulotlarning o'ziga xosligi. O'quv fanini o'qitish tuzilmasi. Jismoniy madaniyat va sport O'zbekiston tizimida. Asosiy tushunchalar: jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat tizimida sport, "Alpomish va Barchinoy" testlari. Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining rivojlanish Geografiyasi. O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiyaning rivojlanishi. O'zbekiston olimpiyachilari. Jahon hamda Osiyo chempionati

g'olib va sovrindorlari. Sportda yuksak natijalarga erishgan oliy ta'lim muassasasi talabalari Universiada natijalarining tahlili.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi farmon va qarorlar, Osiyo o'yinlari, O'zbekiston universitetlari, O'zbekiston Respublikasi sportchilarining bugungi kuni

### **Jismoniy tarbiya-sog'lom turmush tarzi asosi**

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasining talabalarini sog'lomlashtirish to'g'risidagi farmon va qarorlari, Kun tartibi, Sharq allomalari gigiyena va ovqatlanish to'g'risida, Organizmni chimiqtirish: zararli odatlarni tugatish, jismoniy madaniyat va sport shaxs tiklanishi va barkamol rivojlanishining asosiy vositasi sifatida, jismoniy tarbiya va sport vositalarini, faol dam olishni tanlash metodikasi, Odam organizmi yahlit biologik tizim sifatida, Tayanch-harakat apparati va uning sport turlari bilan shug'ullanish ta'sirida o'zgarishi, Yurak, uning asosiy vazifalari, tuzilishi, qonning morfologik tarkibi, vazifasi: qon tomirlari, qon aylanish sistemasi, jismoniy tarbiya va sport ta'sirida yurak-qon tomir tizimining o'zgarishi, Nafas olish tizimi va uning jismoniy tarbiya hamda sport ta'sirida o'zgarishi, Ovqat hazm qilish va chiqarish tizimi, asab tizimi, shartli va shartsiz reflekslar, Shifokor nazoratining ob'ektiv va sub'ektiv ma'lumotlari, O'z-o'zini nazorat qilish.

### **Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi asoslari**

Harakat faolligi va ishchanlik qobiliyati tartibi (rejimi), Sportda qo'llanadigan tayyorgarlik turlari, asosiy jismoniy sifatlar tavsifi, ularni rivojlantirish uchun vositalarni tanlash metodikasi, Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, Dars o'quv fanini o'qitishning asosiy shakli sifatida, uning tarkibiy qismlari, vazifalari, Jismoniy tarbiya va sportning falsafiy qoidalari, Yosh guruhlari bo'yicha harakat tartibi va uning kun, hafta, oy, yil davomidagi ishchanlik qobiliyati bilan aloqadorligi, O'z salomatligini mustahkamlash haqida.

Kasbiy mehnat faoliyati samaradorligini oshirishda jismoniy madaniyat vositalari va metodlaridan foydalana olish bo'yicha nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirish, Ish kunidan keyin organizmni tiklash bo'yicha tavsiyalar berish, Amaliy jismoniy tayyorgarlik (AJT), uning vazifalari va maqsadi.

### **Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

O'quv jarayoni asosan:

- asta-sekinlik va izchillik bilan talabalarining salomatligini mustahkamlash, organizmni chimiqtirish, ishchanlik qobiliyatini oshirish;
- jismoniy rivojlanishida funksional nuqsonlarni bartaraf etish, kasalliklardan keyingi asoratlarni tugatish;
- yangi amaliy-kasbiy ko'nikmalarni egallash;
- jismoniy va aqliy ish qobiliyatini rivojlantirish;
- zarur gigiyenik ko'nikmalar va kundalik sog'lomlashtirish jismoniy mashg'ulotlarini bajarish ehtiyojini shakllantirishga qaratiladi.

Nazariy bo'limga alohida e'tibor qaratish lozim. Ishchi dastur materiali, shifokor nazorati, o'z-o'zini nazorat bilan bir qatorda davolash nazorati va jismoniy tarbiyaning organizmga profilaktik ta'siri masalalariga alohida e'tibor qaratish, talabalarini jismoniy mashqlarning fiziologik va davolash mexanizmlari bilan tanishtirish, "gipodinamiya", "odam gavdasining jismoniy harakatlarga bo'lgan biologik ehtiyoji" tushunchalarini va uning asoratlarini keng yeritib berish zarur. Umumiy jismoniy va amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik, talabalarining salomatligidagi nuqsonlarni, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda, doimiy shifokor-pedagogik nazorat va kuzatuv ostida amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlikda asosiy amaliy mashqlarni bajarish (sakrash, uloqtirish, yugurish) texnikasini egallash, a'zolar va tizimlardagi funksional yetishmovchilikni bartaraf qilish, organizmning mashq qilganlik va ish qobiliyatini oshirish, Talabalar bilan amaliy mashg'ulotlarni olib borishda izchillik, tizimlilik, qulaylik, individuallashtirish tamoyillariga, ayniqsa yurak-qon tomir patologiyasi va organizm funksional imkoniyatlari past darajasiga ega bo'lgan talabalar bilan ishlaganda, qat'iy rioya qilish lozim. Guruh talabalarining tashvishi, funksional tayyorgarligi, jinsini hisobga olib, 8-10 kishidan iborat qilib tuzish maqsadga muvofiq. Jismoniy yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, individual dozlashda shifokor nazorati, funksional ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim. Dastlabki ikki oy mobaynida mashg'ulotlar zichligi va intensivligi nisbatan past bo'lishi kerak, bu kirish va tayyorgarlik qismlariga vaqtini nisbatan ko'paytirish, mushaklarni bo'shashtirishga doir mashqlardan foydalanish, dam olish tanaffuslarga vaqtini ko'proq ajratish, mashqlarni bajarish dozasi va sur'atini pasaytirish yo'li bilan tartibga solinadi. Talabalarini har tomonlama rivojlantirish va salomatligini tiklash uchun turli jismoniy sifatlarini (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa.) rivojlantiradigan mashq va vositalardan, shuningdek hayot uchun muhim ko'nikmalar: yurish, yugurish, o'rnatilgan chiqish va b. dan foydalanish lozim. U yoki bu kasalliklarda keng qo'llanadigan maxsus gimnastik mashqlardan foydalanish kerak. Talabalarini o'z-o'zini massajning sodda usullariga, turli dinamik va statik nafas olish mashqlariga o'rgatish kerak. O'rgatishni yotgan holda oldindan ozini yengil qo'yish bilan nafas olishni o'rgatishdan boshlanadi. Shug'ullanuvchilar to'g'ri nafas olishini nazorat qilish uchun o'ng qo'lning ko'krak, chap qo'lning qorniga qo'yiladi. Qoringa, ko'krakka va belga nafas olish mashqlaribajariladi. Mashq nafas olishdan boshlanadi, u shovqinsiz va shoshilmasdan bajariladi; nafas chiqargandan keyin kichik tanaffus qilinadi, bu giperventilyatsiya va bosh aylanish ehtimolining oldini oladi. Keyin dinamik nafas olish mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Nafas olishda gavadani rostdash, oldin bukilgan oyoqlarni to'g'rilash, qo'llarni yon tomonga yozish, ularni yuqorigaboshi orqasiga ko'tarish, oyoqlarni bukish, qo'llarni tushirish, o'tirish yordam berishini unutmaslik lozim. Sport o'yinlari: basketbol, voleybol, gandbol, badminton, stol tennisi elementlaridan keng foydalaniladi. Bu organizmning emotsional tonusini oshirish, shuningdek harakatlar koordinatsiyasi va tezligi kabi sifatlarini ishlashga ko'maklashadi. Yurak-qon tomir va nafas sistemalarini mashq qildirish uchun mashg'ulotlarda dozalangan yurish va yugurishdan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni imkon doirasida toza havoda o'tkazish kerak. Tajribalar ko'rsatadiki, aralash tipdagi mashg'ulotlar eng yaxshi samara

beradi, zero vositalar xilma-xiligi (gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari mashqlari) va ularni o'z vaqtida almashtirish talabalarning qiziqishini o'rtiradi, mashg'ulotga emotsionallik baxsh etadi, to'liqshning oldini oladi. Mashg'ulot vaqtida talabalarning noqulay ahvolda tushib qolishi, og'riqli emallikning, soxta uyalsining shakllanishiga yo'l qo'ymaslik uchun ularning jismoniy kamchiliklariga, kasalliklariga e'tiborni qaratadigan vaziyatlardan ehtoklanish lozim. Butun ta'lim davri mobaynida talabalarni mustaqil shug'ullanish-gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish, kechirgan kasalligini hisobga olgan holda sog'lomlashtiruvchi yugurish, salomatlik guruhlarida qo'shimcha shug'ullanishga jalb qilish kerak.

Reyting nazorat (nazariy va amaliy) normativlarini faqat o'quv mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashgan va tegishli tayyorgarlik ko'rgan talabalar bajarishi mumkin. Reyting nazorat talablari kafedra tomonidan belgilanadi. Nazoratlarni qabul qilish vaqtida talabalarining nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki davomati, mashg'ulotlarga munosabati, intizomi, faolligi, shuningdek organizmining funksional imkoniyatlari ham hisobga olinishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga uzrli sabablar bilan qatnashmagan hollarda talabalarga boshqa optimal muddatlar belgilanadi, tayyorgarlik va normativ hamda dastur talablarini bajarish uchun sharoitlar yaratiladi.

#### **Talabalarni o'quv guruhlariga taqsimlash tartibi**

Oliy ta'lim muassasasi rektorati hamda "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida talabalarning majburiy tibbiy ko'rigini tashkil qiladi va o'tkazadi. Majburiy tibbiy ko'rik har bir talaba salomatligining ahvoli va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda uni tegishli o'quv bo'limi (guruhi) gabelgilashga ko'mak maqsadida o'tkaziladi. I bosqich talabalar tibbiy ko'rikdan sentyabr oyida, II bosqich talabalar esa oktyabr-noyabr oylarida darsdan tashqari vaqtda oliy ta'lim muassasasi poliklinikasida o'tadilar. Tibbiy ko'rikdan o'tmagan I bosqich talabalar shg'ulotlarga va me'yoriy talablarni topshirish uchun qo'yilmaydi. Kasalligi tufayli uzoq muddat mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan talabalar takroriy tibbiy ko'rikdan o'tish uchun poliklinikaga yo'llanadi va faqat shundan keyingina amaliy mashg'ulotlarga kiritiladi. Salomatligiga ko'ra maxsus tibbiy guruhga kiritilgan talabalar yiliga ikkimarta, ya'ni har semestrda tibbiy ko'rikdan o'tadilar. Sport bo'limi talabalar (seksiya qatnashchilari) ham yiliga ikki martatibbiy ko'rikdan o'tkaziladi va natijalari sportchining malaka (kvalifikatsiya)daftorida qayd etiladi. Tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra ma'lum muddatga amaliy mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar shu muddat tugaganidan so'ng besh kun muddat hidatakroriy tibbiy ko'rikdan o'tishlari shart. Tibbiy ko'rikdan keyin talabalar o'quv guruhlarini bo'yicha taqsimlanadi:

**Asosiy o'quv guruhiga** shifokorlar ko'rigi (dispanserizatsiya)dan o'tgan, sog'ligida nuqson bo'lmagan, jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lgan talabalar kiradi.

**Maxsus tibbiyot** (tayyorlov) guruhiga shifokorlar ko'rigidan va nazoratidan o'tish natijasida sog'ligida, jismoniy tayyorgarligida ayrim nuqsonlar aniqlangan va yaqin orada kasallikka chalingan talabalar taqsimlanadi. Bu o'quv guruhlarida talabalarning funksional imkoniyatini ham e'tiborga olish maqsadga muvofiq. O'quv

da'vada ushbu guruhdagi talabalar bilan mashg'ulot o'tkazishdan maqsad ularni sog'lomlashtirish, organizmining kasallikka chidamligini oshirish va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdir. Vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi, o'z sog'ligi holatiga ko'ra uzoq vaqtga jismoniy yuklamalardan ozod qilingan talabalar. Bu talabalar o'quv dasturining qurbi yetadigan mashqlari bilan shug'ullanadilar. Talabalar jismoniy mashqlar ta'sirida odam organizmida sodir bo'ladigan fiziologik jarayon, o'z kasalliklarini jismoniy mashqlar va vositalar bilan davolash uslubiyati haqidagi bilimlarga ega bo'lishlari lozim.

**Sport mahoratini takomillashtirish o'quv guruhiga** nuqsoni bo'lmagan, sportning qaysidir bir turini mukammal bilgan, sport unvoni bo'lgan talabalar kiritiladi. Ushbu talabalarning sportni biron-bir turi bilan muntazam shug'ullanishga xohishi bo'lishi shart. Ushbu o'quv guruhlarining soni va ixtisoslashishi jismoniy tarbiya kafedrasining mutaxassisarlari hamda sport inshootlari mavjudligiga bog'liqdir.

Asosiy va sport bo'limlaridagi talabalarga sport turini tanlash huquqi beriladi. Sport bo'limining talabalarini uchun o'zi tanlagan sport turidan shaxsiy jadval tuzib, belgilangan vaqtda sinov talabalarini bajarishi uchun sharoit yaratiladi.

Talabalarni bir o'quv guruhidan ikkinchi o'quv guruhiga faqat o'quv yili oxirida yoki semestr oxirida o'tkazish mumkin. Shifokor xulosasiga ko'ra kasallikka chalingan talabalarni boshqa guruhga o'quv yili davomida o'tkazish mumkin.

**Guruhlar tarkibi.** Talabalar soni asosiy o'quv guruhida 15-20 nafargacha, maxsus (tibbiyot) va vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhida 8-10 nafardan oshmasligi kerak.

#### **Talabaning majburiyatlari**

*Talaba:*

-dars jadvalida belgilangan vaqtda (kun va soatda) jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam qatnashishi;

-o'zining jismoniy tayyorgarligini oshira borishi, "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini topshirishi, o'zining sport mahoratini akomillashtira borishi;

-o'qish, ish va dam olishda maqbul (ratsional) tartib (rejim)ga rioya etishi;

-zarur hollarda o'qituvchidan maslahatlar olgan holda mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi;

-o'quv guruhlari, kurs, fakultet va oliy ta'lim muassasasi miqyosidagi ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishi;

-mashg'ulot xarakteriga mos sport kiyimi va poyabzaliga ega bo'lishi;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faol dam olish hamda kuchli aqliy mehnatdan keyin organizmdagi fiziologik jarayonlarni tiklash vositasi deb bilishi lozim.

Oliy ta'lim muassasasi terma jamoasiga a'zo talabalarning an'anaviy spartakiadalarda o'z kursi hamda fakulteti nomidan ishtirok etishi majburiy sanaladi.

#### **Tavsiya etiladigan amaliy mashg'ulotlar mavzusi (asosiy guruh) Gimnastikaning nazariy bilim, amaliy-texnik malaka va ko'nikmasi asoslari o'zlashtirish.**

Saf tayyorgarligi. Joyida va harakat chog'ida burilishlar. Guruh tarkibida shug'ullanayotgan bir kishi uchun saf harakatlari. Turli yo'nalishlarda harakatlar.

Joyida va yurib borayotganda qayta saf tortishlar. Yoyilish va siqilish: qo'shimcha qadamlar bilan, o'rtadan burilishlar bilan, bo'yiga ko'ra sheregadan ajralishlar bilan 9.6.3.0. va yoki aylana burilishlar bilan. To'sinda, dastali otda, halqalarda, qo'sh yog'och, eshakdan sakrash va boshqa mashqlar texnikasini o'rgatish va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish asosiy nazariy bilim va ko'nikmalarni asoslarini shakllantirish.

**Yengil atletikaga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka va ko'nikmalar asoslarini va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalanishni o'rgatish:** yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'p kurashlar va h.k.

**Sport va harakatli o'yinlar:** voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennislarga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka, ko'nikmalar. Ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.

**Suzishga oid nazariy bilimlari amaliy texnik va malaka ko'nikma ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.**

#### **Tanlangan sport turi (ixtisoslik) amaliy materiali.**

##### **Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

Talabani o'zi qiziqqan sport turiga xos jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini hisobga olib tegishli sport turi sektorsiyasida shug'ullanish uchun tanlov o'tkazish.

Vaqtga va turli darajadagi murakkabda turli masofalarga kross yugurish; umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalarini qo'shimcha sport turlari yordamida tanlash; organizmning kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metod va vositalarini atletik gimnastika va og'ir atletika yordamida tanlash; kuchni tarbiyalash uchun maxsus mashq seriyalaridan foydalanish; organizmning tezlik qobiliyatlarini yengil atletika yordamida tarbiyalash vosita va metodlarini tanlash; qo'yilgan maqsadga erishish uchun davrali mashg'ulotlar metodidan foydalanish; organizmning chaqqonlik va egiluvchanlik qobiliyatlarini tarbiyalash vosita va metodlarini tanlashga o'rgatish.

##### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Chidamlilik, tanlangan sport turigagina xos bo'lgan chidamlilik sifatini tarbiyalash metod va vositalarini tanlash; qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun turdosh sport turlaridan foydalanish. Kuch sifatini tanlangan sport turi vosita va metodlari bilan tarbiyalash; shu maqsadga erishish uchun maxsus mashqlarni tanlash. Chidamlilik turli sharoitlarda yugurish, har xil jismoniy harakatlarni davomli, charchaganga qadar bajarish orqali zarur chidamlilikka erishish. Tezlik tanlangan sport turida reaksiya tezligini rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus mashqlar seriyasini tanlash; tanlangan sport turi texnikasi elementlari bilan maxsus mashqlardan organizmning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun foydalanish. Epchilik tanlangan sport turida epchilikni rivojlantirish uchun maxsus, murakkab, muvofiqlashtiruvchi (koordinatsiyalashtiruvchi) mashqlarni tanlash; bu maqsadda turdosh sport turlaridan foydalanish. Egiluvchanlikni bajarishda sport gimnastikasi mashqlaridan foydalanish;

Egiluvchanlik rivojlantirish uchun maxsus sodda va murakkab (sharik yordami bilan va turli og'irliklar bilan bajariladigan) mashqlarni tanlash. Maxsus jismoniy sifatlarini faqat umumijismoniy tayyorgarlik negizida rivojlantirish mumkin, shuning uchun har semestr boshida musobaqalar taqvimiga bog'liq ravishda o'quv jarayonining maxsus rejasini ishlab chiqish zarur. Texnik tayyorgarlik, ayniqsa, harakatli o'yinlarda, butun ta'lim davri mobaynida ta'limning texnik vositalari va maxsus trenajerlardan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Asosiy va tibbiy tayyorgarlik guruhlari talabalar bilan ixtisoslashtirish olib boriladigan har bir sport turi bo'yicha fakultet musobaqalari rejalashtiriladi, eng yaxshi talabalar esa oliy ta'lim muassasasi an'anaviy spartakiadasida ishtirok etadi.

Shunday qilib, fakultet terma jamoasi a'zosi bo'lgan talabalar tomonidan ommaviy hamda yuqori razryad talablari bajariladi.

#### **Maxsus tibbiy guruh**

Ushbu bo'lim talabalari salomatligida jiddiy buzilishlar mavjud bo'lishi mumkin. Odatda, ularning jismoniy tayyorgarligi ham kuchsiz. Maxsus bo'lim jismoniy yuklama xarakteri bo'yicha "bir xil" o'quv guruhlarini jamlash uchun kasalliklarni tasniflash usullari mavjud. Real tarzda bu kabi guruhlardagi talabalar soni 8-10 tani tashkil etadi, bu holda ularning har birida turli miqdorda: 3 tadan 20 tagacha talaba bo'lishi mumkin. 8-12 kishidan iborat bo'ladigan jami to'rtta tasnifiy guruh taklif etiladi:

a) tayanch-harakat apparatida buzilishi bo'lgan talabalar;

b) yurak-qon tomir, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarida buzilishi bo'lgan talabalar;

v) asab tizimida nuqsoni bo'lgan talabalar;

g) jarrohlikdan va jarohatdan keyingi rehabilitatsiya o'tayotgan talabalar guruhi. Maxsus tibbiy guruh talabalari bilan ishlash o'qituvchilardan ma'lum kasbiy ko'nikmalar va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli bunday talabalar bilan "maxsus tibbiy guruh" ixtisosligi bo'yicha malaka oshirish kurslarida o'qigan mutaxassis-o'qituvchilar ishlashlari maqsadga muvofiq. Maxsus o'quv guruhlarida mashg'ulotlarni yuqori malakali, fiziologiya, biologiya, shifokor nazorati va sport meditsinasi, DJT haqida chuqur bilimga ega bo'lgan mutaxassislar olib borishi ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish metodikasi asoslarini puxta bilish talab qilinadi.

O'qituvchilar mashg'ulot vaqtida tibbiy-pedagogik kuzatishlarning qulay metodlaridan keng foydalanishi va shifokor nazorati natijalarini baholashi. Talabalarga tibbiy xizmat ko'rsatadigan xodimlar bilan yaqin aloqada bo'lish zarur.

#### **Maxsus tibbiy bo'lim talabalari uchun qo'shimcha nazariy material davolash jismoniy tarbiya (DJT)**

Kasalliklar tasnifi. Jismoniy madaniyatning ruxsat etilgan va taqiqlangan shakllari. Davolash jismoniy tarbiya metodikasining nazariy asoslari. Davolash jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish shakllari. Mavjud kasalliklar profilaktikasi; rehabilitatsion davolash jismoniy tarbiya. Ilova:

1. DJT bo'yicha qo'shimcha ma'ruzada I bosqichda davolash jismoniy tarbiya va o'z-o'zini nazorat metodikalari. II bosqichda esa o'z tashxisi bo'yicha DJT va reabilitatsiya metodikalari haqida umumiy tushuncha beriladi.

2. Sport o'yinlari bo'limida o'yin texnikasi, musobaqa o'tkazish qoidalari, hakamlik metodikasi bilan tanishtirish ko'zda tutiladi.

3. Gimnastika bo'limida koordinatsiyaga va cho'zilishga haratilgan mashqlar bilan tanishtirish nazarda tutilgan.

4. Ishchi dasturining nazariy bo'limi bo'yicha test topshirishda DJT masalalariga oid savollar majburiydir.

#### Jismoniy tarbiya amaliy mashg'ulotlaridan vaqtincha ozod qilingan talabalar guruhi

Har yili tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra 5-10% talaba shifokorlar tomonidan turli sabablarga ko'ra jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilinadi. Ularning ayrimlariga jismoniy mashqlar mutlaqo taqiqlanadi, ayrimlariga esa shifokor nazorati ostida DJT bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi.

Talabalarining bu kontingentini o'rganish ularni quyidagicha tasniflashga imkon beradi:

a) bolalikdan yoki boshdan o'tkazgan jarohat va kasallikdan keyingi nogiron talabalar, bu talabalar amaliy mashg'ulotlardan butun ta'lim davrida ozod qilinadi;

b) organizmning turli funktsiyalari jiddiy buzilishi bilan bog'liq surunkali kasalliklar bilan og'riq talabalar;

v) yaqinda kechirgan jarrohlik, jarohat yoki jiddiy davolanish tufayli mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar. Bu toifa talabalar, odatda, ma'lum vaqtdan keyin (ko'proq) maxsus o'quv bo'limlariga yoki asosiy amaliy mashg'ulotlarga qaytadi. Bunday talabalarining asosiy vazifasi DJT va jismoniy tarbiya mashqlari vositasida reabilitatsiya davrini tezlashirish. Dasturining bu bo'limi yuqorida tilga olingan holatlar talabalariga (ya'ni vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilingan) o'zlarini kamsitilgan deb bilmaslik, maxsus dastur bo'yicha olingan bilim va malakalar esa ularga oliy ta'lim muassasasida olib boriladigan butun sport-ommaviy va sog'lomlashtirish tadbirlarining to'laqonli ishtirokchisi hisoblashlari maqsadini ko'zlab tuziladi. Bundan tashqari, olingan bilimlar ularga keyingi kasbiy mehnat faoliyati va bolalar tarbiyasida yordam bo'lishi shubhasiz.

#### Mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarorini amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, Kasaba uyushmalari federatsiyasi Kengashi qarori bilan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari haqidagi Nizom 2000 -yil 1- yanvardan kuchga kiritildi.

Testlar amalda O'zbekistonning butun aholisini qamrab oladi. Faqat birgina toifa talabalar jismoniy yuklamalardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bu testlarga

jalb etilmaydi. "Ozod qilingan" talabalar uchun sog'lomlashtirish davolash-jismoniy tarbiya juda zarur, shu sababli dasturining bu bo'limiga alohida e'tibor qaratildi (umumiy soatning uchdan bir qismi ajratildi). Vaqtincha kasal talabalarni sport va jismoniy tarbiyaga oshino qilish uchun nazariy mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Nazariy bo'lim jamoatchi hokamstrukturorlarni va jamoatchi murabbiylarni tarbiyalashni ko'zda tutsa, amaliy bo'lim tayanch-harakat apparatini-reabilitatsiyalash maqsadini ko'zlaydi. Dasturining nazariy bo'limida majburiy ma'ruza materialidan tashqari voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, badminton, stol tennisi va yengil atletika bo'yicha hakamlik nazariyasi va amaliyoti haqida ma'lumotlar berish ko'zda tutildi.

#### Voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, stol tennisi

Dunyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pining rivojlanish Geografiyasi, Jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari, Universiada, talabalar o'yinlari, Osiyo o'yinlari tarkibida voleybol, futbol, basketbol, stol tennisi qo'l to'pi, Voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi maydoni o'lchamlari, jamoada asosiy va zahiradagi o'yinchilar soni, almashirish tartibi, taym autlar, partiyalar soni, hisob, hakamlar ishoralari, musobaqa o'tkazish (Olimpiya-pley-off, davra, aralash) tizimlari, Stol tennisi texnikasi.

#### Yengil atletika

Dunyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida yengil atletikaning rivojlanish Geografiyasi, Yengil atletika tasnifi, Jahon, Yevropa chempionatlari, Memoriallar (xotira tumirlari), Olimpiya o'yinlari, Universiada, talabalar o'yinlari, Osiyo o'yinlari tarkibida yengil atletika, Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.

-qisqa va o'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish;

-kross yugurish texnikasi o'rgatish; -yugurish qadami bilan granata uloqtirish texnikasini o'rgatish;

-qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish;

-erkin yugurib borish bilan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish;

-"xatlab o'tish" usuli bilan balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish.

#### Suzish

Dunyoda, Osiyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida suzish sportining rivojlanganlik holati, suzishning hayotiy zarur harakat amali ekanligi, suzish sport turining xillari (kulochkashlab, "krol" usulida, chalqancha yetib,quloqchachlab "brass" usulida suzish, start va burilishlar).Suzish texnikasi asoslarini o'rgatish:

-suzish texnikasini o'rgatish vosita va metodlari bilan tanishtirish;

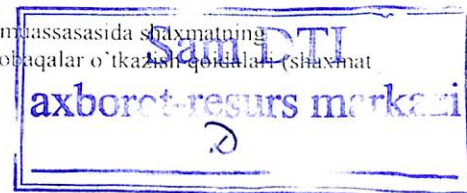
-suzishga oid vositalar bilan tanishtirish;

-suzish sport musobaqalari qoidalarini o'rgatish;

-suzish gigiyenasiga oid talablarni o'rgatish va h.k.

#### Shaxmat

Dunyoda, Osiyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida shaxmatning rivojlanish Geografiyasi, Shaxmat bo'yicha musobaqalar o'tkazish qoidalari (shaxmat



kodeksi, Jahon chempionatlari, turnirlar, Universiada, Osiyo o'yinlarida shaxmat. Shaxmat bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Bir paytda o'yin seanslari.

### **Shashka**

Dunyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida shashka sport turining rivojlanish Geografiyasi, Shashka bo'yicha musobaqa qoidalari, Jahon chempionatlari, Turnirlar, Universiada, Osiyo o'yinlari tarkibida shashka, Shashka bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Bir paytda o'yin seanslari.

Hova: 1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan vaqtincha ozod qilinganlar bo'limida talabalar uchun kurslar bo'yicha ma'ruzalar kursi majburiydir.

2. Ta'lim oxirida dasturning nazariy bo'limi bo'yicha test topshirish majburiy.

### **Kash kasalliklari va ularning oldini olishda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish**

Gipodinamiya, osteoxondroz, skolioz, yurak va nafas yetishmovchiligi va boshqa kasb kasalliklari, Jismoniy tarbiya va davolash-jismoniy mashqlar bu kasalliklarning oldini olishda muhim vosita sifatida. Kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy tarbiya va sportning vosita va metodlarini tanlash metodikasi.

### **Davolash-jismoniy tarbiya (DJT)**

DJT rivojlanish Geografiyasi, Jismoniy mashqlarning davolash ta'sir mexanizmi va klinik-fiziologik asoslanishi; davolash-jismoniy tarbiya vositalari, davolash-jismoniy mashqlar tavsifi va tasnifi; davolash-jismoniy mashqlardan foydalanish metodikasi; jismoniy mashqlarni dozlash; davolash-jismoniy tarbiya shakllari; davolash-jismoniy tarbiya ta'sirini tibbiy-pedagogik baholash metodlari; davolash-jismoniy mashqlarni qo'llash davrlari; kompleks patogenetik funksional davolash va davolash-jismoniy tarbiya; ichki a'zolar va bo'g'm kasalliklarida, yurak-qontomir kasalliklarida, ovqat hazm qilish va chihari a'zolari kasalliklarida, osteoxondrozda, kuyish va sovuq urganida, qomat nuqsonlari va skoliozlarda, asab tizimi jarohatlanganda, jarohat olganda DJT, Aqliy sport turlarini tashkil qilish.

### **Darsdan tashqari mashg'ulotlar**

-kundalik ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari;

-turli sport to'garaklari va ishqibozlar klubidagi mashg'ulotlar;

-ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari; jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalar ilmiy uyushmasining negizi, muammo laboratoriyalaridagi mashg'ulotlar;

-jismoniy tarbiya jarayonida ilmiy asoslangan turli shakllardagi mashqlar ko'lamini,

ilmiy asoslangan harakat faoliyati haftada 12-16 soatni tashkil qilishi, talabalar

jonbozligi, harakat faoliyati va ularning tana a'zolari mo'tadil ishlashi uchun shartsharoit tug'dirishi.

### **Mustaqil ishlarni tashkil etishning shakli va mazmuni**

Talabalarga mustaqil shug'ullanish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

-har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish;

-chaqqonlik va epehillik sifatlarini tarbiyalash;

-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;

-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish;

-egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish,

-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;

-4-8-12-16-32 sanoqda bajariladigan mashqlar;

-tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish;

-tezlik sifatlarini rivojlantirish;

-jismoniy tarbiya va sportning nazariy bilimlar bo'yicha yozma ish.

### **Jismoniy madaniyat va sport fanidan I bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlarining namunasi**

#### **I bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlari (42 soat).**

1 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: tezlik sifatlarini rivojlantirish. Har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish.

1. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek. Gavda orqaga kemmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.

2. Sakraganga o'xshash yugurish. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek. Mashq bajarilganda oyoqlarni yuqoriga va oldinga kuchli itarish holati, mashq tugatilayotganda oyoqlarning to'g'rilanishi holatiga e'tibor berish kerak.

3. Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish.

2 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish.

1. 80-100 sm balandlikda ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish.

2. Yotgan holatda "ko'prik".

3. 10-12 daqiqa davomida to'xtamasdan sekin yugurish va 100-120 metrga tez yugurish.

4. Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda.

Uslubiy ko'rsatma: 9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib ko'prik bajariladi, 5-6 soniyada ushlash, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1.5-2 daqiqa dam olish.

3 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash. Kuchlilikni rivojlantirish uchun "aylanma shug'ullanish" uslubi.

1. Uzluksiz yugurish yoki uy sharoitida joyda yugurish 8-10 daqiqa.

2. O'tirib turish va sakrash.

3. Polda qo'lga bukib va yozish.

4. Tumikda tortilish.

5. Yotgan holatda gavdani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim.

6. Gavdani tepa-orqaga egish; oyoqlar juft holatda tizada orqa tomon yotish.



Hamma kompleks mashqlarni haftada ikki martadan qaytarish. Boshqa mashqlar bilan almashtirish.

4 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish.

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.
2. Ertalabki badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.
3. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.

Ko'krak qulfasiga ta'sir etmaydigan mashqlarni bajarishda iloji boricha qulay nafas olish, vaqti-vaqti bilan mashqlarni almashtirish.

5 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni bajarish.

1. Bir va ikki oyoqda o'tirib turish.
2. Polda qo'llarni bukish va yozish.
3. Yotgan holatda gavdani ko'tarish.
4. Turnikda tortilish.
5. Tosh va shtangalarni ko'tarish.

6 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezlik sifatlarini rivojlantirish.

1. Oyoqni baland ko'targan holda yugurish. Oyoqlar gorizontol holda ko'tariladi, yelkalar yozilgan, qo'llar bukilgan holda, gavda orqaga ketmasligi uchun tayanch oyoqning to'g'riligiga ahamiyat berish lozim.

2. Sakragan holda yugurish. Oyoqni kuchli bukish natijasida ketma-ket tarish. Qo'llar faol yordam ko'rsatadi, mashqni kuch bilan oldinga va orqaga itarilib amalga oshirish, harakatlarning tugallanganiga, itaruvchi oyoqning oxirigacha bukishga e'tibor qaratish.

3. 10-12 soniya davomida zina bo'ylab pastga va tepaga yugurib chiqish va tushish.

7 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish.

20-30 daqiqa davomida yugurish. Burundan nafas olishni ta'minlagan holda yugurish tezligini pasaytirish. Dam olib, nafas rostlagandan so'ng yugurishni davom ettirish. Yugurish mashg'ulotlarini haftasiga 2-3 marotaba bajarish.

8 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

1. Buning uchun o'rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 300-400 burchakdan yaqinlashib, qo'l uzatilgan masofada plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi.

2. Tizzadan bukilgan bitta oyoq yuqoriga kuchli siltanadi hamda plankadan o'tkaziladi va pastga tushiriladi.

3. Siltangan oyoq shu zahoti to'g'rilanib, yerdan uzilgandan keyin yuqorigaoldinga ko'tariladi va plankadan o'tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o'xshab ketadi.

4. Balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plankadan o'tib yerga tushishdan iborat bo'ladi.

9 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Suzishni bilmaydiganlar suvga ko'mikish mashqlarini o'rgatish. Mustaqil yoki sheriklari bilan birga bajariladigan (beldan so'ngra ko'krakdan keladigan suvda) mashqlar

1. Mashqlarni bajarish e'chog'ida to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Suv ostiga kirish, sho'ng'ulash, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin tan tutib turish zarur, suvga kirgach nafas chiqariladi.

2. Beldan keladigan suvda turib, qirg'oq bo'ylab qo'l, oyoq, tana uchun turli arakatlar bajariladi: chapga, o'ngga burilib qadam tashlash, suvda o'tirib-turish. Qo'lni eshkak eshgandek qilib, harakatlantirib yurish va yugurish.

3. Qirg'oqqa qarab ko'krakdan keladigan suvda oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, "kir chayish" harakati mashqini bajarish. Nafas olishni kuzatish: nafas olmay 10 gacha sanash, so'ngra turish (nafas olishni 15-20 soniya to'xtatib turish). So'ngra nafas olish, yuzni suvga botirib turish, suv ostida nafasni chiqarish va nafasni rostlash.

10 - Topshiriq (2 soat):

Topshiriq maqsadi: Mutaxassisligi bo'yicha kompleks mashq tuzish.

1. Mutaxassisligi bo'yicha badantarbiya mashqlarini, ishga moyil mashqlarni tuzish.
2. Mutaxassisligi bo'yicha gigiyenik badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.
3. Kompleks mashqlar tuzish.

### Jismoniy madaniyat va sport fanidan II kurs talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlarining namunasi

#### II bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlari (42 soat).

1 - Topshiriq (6 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.

1. Har kunlik mashqlarni bajarish.
2. Yotgan holda qo'llarni bukish va yozish.
3. Turgan joyidan uzunlikka sakrash.
4. Gavdani bukish va yozish dastlabki holat chalqancha yotgan holatda, oyoqlar mahkamlangan, qo'llar xoya (krest) holatida ko'krakda.

2 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Kuchni rivojlantirish mashqlarini bajarish.

1. Gimnastik devorga osilgan holatda oyoqlarni ko'tarish; tizzalarni bukkan holatda jag'gacha ko'tarish; oyoqlarni bukib yonga; navbat bilan oyoqlarni to'g'rilash.

2. Parallel qo'shcho'pda tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.

3. Qo'llarda tayangan holda parallel qo'shcho'p orasida "yurish".

4. Parallel qo'shcho'pda tayangan holda silkinishlar.

Uslubiy ko'rsatma: Parallel qo'shcho'pda boshida qo'llarni bukish va yozishni bajariladi. Brussda har bir qadamda yurishda xuddi variant mashqlarining biri singari, qo'llarga tayangan holda bukish va yozishni bajarish. Gimnastik devorda osilgan holda oyoqlarni 2-3 marta har 2-3 daqiqada to'xtab bajarish. Kunlik ertalabki kompleks gigiyenik gimnastikasini bajarish.

3 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Uzlüksiz 15-20 daqiqa davomida sekin yugurish.

Uslubiy ko'rsatma: Mashg'ulotlar yugurish bo'yicha haftasiga 2-3 marta o'tkaziladi. Yugurish organizm tozalanishiga ta'sir qiladi va kun davomida yig'ilgan charchoqni oladi.

4 - Topshiriq (6 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish. Kunlik maxsus mashqlarni bajarish.

1. Sonlarni balandga ko'tarib yugurish.
2. Almashinib yugurish.
3. Har xil sakrashlar.
4. Zinalarda 10-12 sekund davomida tezlikka chiqib tushish.

Uslubiy tavsiyalar: Sonlarni balandga ko'tarib yugurish, siltash oyoq sonini gorizontal va yuqori ko'tarish, yelkalar bo'shatilgan, qo'llar tirsakda bukilgan holatda, xuddi yugurgan holatdagidek. Albatta, tayanch oyoqni to'liq tekislanishiga e'tibor berish kerak.

5 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Vestibulyar apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini rivojlantirish. Kunlik mashqlarni bajarish.

1. Uzlüksiz 10-12 daqiqa sekin yugurish. 2-3 marta tez yugurish.
2. Muvozanat saqlash mashqlarini rivojlantirish.
3. Koordinatsiya harakatlarini rivojlantirish uchun mashqlar.

Uslubiy tavsiyalar: Sakrash ikki marotaba 9-10 martadan, kuchli siltash bilan bajariladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda yugurish yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Aniq yo'nalishga yugurish kerak. Yugurish sur'ati yuqori bo'lmasligi kerak. Charchoqni sezgach, yurishga o'tish, dam olib va nafas rostlagandan so'ng yana yugurishni davom ettiriladi.

6 - Topshiriq (6 soat):

Topshiriq maqsadi: 32 sanoqqa kompleks mashg'ulotlarini tuzish hamda tanishtirish.

1. 8-sanoq mashqlar tanlash.
2. Mashqlarni elementlar bo'yicha o'tkazish.
3. 32 sanoq kompleks mashqlar.

Uslubiy tavsiyalar: Kompleks mashqlarni har bir elementlarni ketma-ketligini tuzish va bajarishda nafas olishni to'g'ri bajarish.

#### Didaktik vositalar

-sport harakatlarini bajarish ketma-ketligi aks ettirilgan plakatlarni, jadvallar, o'quv filmlari va h.k.

-jihozlar va uskunalar, moslamalar: elektron doska-Hitachi, LCD- monitor, elektron ko'rsatgich (ukazka).

-video, audio uskunalar: video va audio magnitofon, ovoz kuchaytirish qurilmasi.

-kompyuter va multimedialli vositalar: kompyuter, proektor, Web-kamera, videoko (glazok).

Jismoniy madaniyat bo'yicha namunaviy fan dasturini bajarish uchun OTMdagi jismoniy tarbiya va sport kafedrasida quyidagi moddiy-texnik bazaga ega bo'lishi kerak:

1. Dasturga kiritilgan barcha sport turlari bo'yicha mashg'ulot o'tish uchun maxsus ochiq sport maydonlari.

2. Sport zali: 36x18m yordamchi xonalar, sport o'yinlari, gimnastika va tennis jihozlari.

3. Yengil atletika sektorlaridan iborat kamuda 200m yugurish yo'lakchasi, maydon jihozlari bilan.

4. Yugurib kelib uzunlikka sakrash va granata uloqtirish sektorlari jihozlari bilan.

5. Voleybol, basketbol, qo'l to'pi maydonlar.

6. 25x12m o'lchamli suzish basseyni.

7. Uslubiy xona: kompyuter va texnika vositalari, tegishli adabiyotlar.

#### Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi I semestr

Joriy nazorat - 70 ball							
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar		240	230	220	215	210gacha
	Qizlar		180	170	160	155	150gacha
2	60 metr masofaga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar		8,0	8,5	9,0	9,5	10,0gacha
	Qizlar		10,0	10,5	11,0	11,5	12,0gacha
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar		3.15.0	3.25.0	3.35.0	3.45.0	3.55.0gacha
	Qizlar		2.00.0	2.10.0	2.20.0	2.25.0	2.30.0gacha
4	Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar		50	40	30	20	10 tagacha
	Qizlar		15	12	10	8	6 tagacha
5	Granata uloqtirish(metr)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar		40 m	38 m	36 m	34 m	32 mgacha
	Qizlar		22 m	20 m	18 m	16 m	14 mgacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiya	Ball	20	16	12	8	4
	Yigitlar. (Ketma-ketligi va to'g'ri)		15	12	10	8	6 ta gacha

mashqlarini bajarish (mashqlar sonira qarab baholanadi)	bajarilganiga qarab baholanadi) Qizlar: 15 (Ketma-ketlik va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	12	10	8	6 ta gacha
---	---	----	----	---	------------

2000 metr

Yakuniy nazorat - 50 ball

7	Kross: (daqiqa soniya)	Ball	30	24	18
	Yigitlar: 3000 metr		12.20,0	12.30,0	12.40,0 gacha
	Qizlar: 2000 metr		13.30,0	13.40,0	13.50,0 gacha

Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi II semestr

№	Tasvirlash	Joriy nazorat - 70 ball					
		Ball	10	8	6	4	2
1	Ikki oyoqda o'tirib turish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar: 62		60	55	50	45 ta gacha	
	1 daqiqa	Qizlar: 32		30	25	22	20 ta gacha
	30 soniya						
2	Mokismon (4x10) metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar: 9,0		9,5	10,0	10,3	10,6 gacha	
	Qizlar: 10,0		10,5	11,0	11,5	12,0 gacha	
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar: 8.30,0		9.00,0	9.30,0	9.45,0	10.00,0 gacha	
	Qizlar: 5.15,0		5.25,0	5.35,0	5.45,0	6.00,0 gacha	
4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar: 450		430	410	390	370 gacha	
	Qizlar: 350		330	320	300	280 gacha	
5	50 metrga sazish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar: 50		25	10	Suvda tura olish	Suvda mashq bajara olish	
	Qizlar: 50		25	10			
6	Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar kompleksini tuzish (mashqlar ketmaketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
	Yigitlar: 15		12	10	8	6 ta gacha	
	Qizlar: 15		12	10	8	6 ta gacha	
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	30	24	18		
	Yigitlar: 3000 metr		12.10,0	12.20,0	12.30,0 gacha		
	Qizlar: 13.00,0		13.10,0	13.20,0 gacha			

Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi III semestr

№	Tasvirlash	Joriy nazorat-10 ball					
		Ball	10	8	6	4	2
1	Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng (marta)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar: (tayanmagan holatda)		16/16	14/14	12/12	10/10	8/8 ta gacha
	Qizlar: (devorga tayangan holatda)		14/14	12/12	10/10	8/8	6/6 ta gacha

Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi IV semestr

№	Tasvirlash	Joriy nazorat - 70 ball					
		Ball	10	8	6	4	2
1	Oyoqni bukmasdan ko'tarish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar: (turnikda osilgan holatda oyoqni qo'lgacha ko'tarishi)		14	12	10	8	6 ta gacha
	Qizlar: (gimnastika narvonida osilgan holda 900 burchak gacha oyoqlarni ko'tarishi)		12	10	8	6	4 ta gacha
2	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar: 12.00,0		12.10,0	12.20,0	12.10,0	12.20,0 gacha	
	Qizlar: 0		0	0	0		
3	100 metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
	Yigitlar: 13,5		13,8	14,0	15,0	15,5 gacha	
	Qizlar: 17,0		17,2	17,5	18,0	18,5	

4	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrashi (marta)	Ball	10	8	6	4	2	gacha
		Yigitlar	25	22	20	18	17	17 ta
5	32 insoh gimnastika mashqlarini bajarish	Ball	20	16	12	8	4	gacha
		Yigitlar	xatosiz	1xato	2xato	3xato	4xato	4xato
6	Kross: (daqqa, soniya)	Ball	Yakuniy nazorat - 30 ball			24	18	
		Yigitlar: 3000 metr	12.00,0		12.10,0		12.20,0	gacha
		Qizlar: 2000 metr	12.30,0		13.00,0		13.30,0 gacha	

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi I semester

1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar	230	220	210	200	190	gacha
2	60 metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	gacha
3	Kross: (daqqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar: 1000 metr	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0	gacha
4	Tayamb yotgan holatda qo'lni bukish (marta)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar (polga tayangan holatda)	30	25	20	15	10	ta gacha
5	Chalqancha yotgan holatdan gavgani ko'tarish (marta)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar	40	38	35	30	25	ta gacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiya	Ball	20	16	12	8	4	
		Yigitlar	15	12	10	8	6	ta gacha

7	Voleybol koptogini yuqoridan ikki qo'llab uzatish (marta)	Ball	30	24	18	
		Yigitlar:	15	10	5 ta gacha	
		Qizlar:	15	10	5 ta gacha	

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi II semester

1	Gimnastika o'rindig'ida tik turgan holatdan oldinga egilish (sm)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar	18	15	10	8	6	gacha
2	Mokisimon (4x10) metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	gacha
3	Kross: (daqqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar: 2000 metr	10.00,0	10.30,0	12.00,0	10.45,0	11.00,0	gacha
4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar	430	420	400	380	350	sm gacha
5	Suzish: (metr)	Ball	10	8	6	4	2	
		Yigitlar	50	25	10 metr	Suvda tura olish	Suvda mashq bajarish	
6	Mutaxassslikka doir amaly	Ball	20	16	12	8	4	
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha	

jismaniy tayyorgarlik bo'yicha mashqat kompleksini tuzish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
<b>Yakuniy nazorat - 30 ball</b>						
7. Basketbol jamoa koptogini tashlash (marta)	<b>Ball</b>	<b>30</b>		<b>24</b>		<b>18</b>
	Yigitlar	5		4		3ta gacha
	(10 tadan)					
	Qizlar: (10 tadan)	5		4		3ta gacha

**Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi III semestr**

№	1	Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng (marta)	<b>Joriy nazorat-10 ball</b>				
			<b>Ball</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
		Yigitlar	14/14	12/12	10/10	8/8	6/6 ta gacha
		Qizlar	12/12	10/10	8/8	4/4	2/2 ta gacha

**Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi IV semestr**

Osilgan holda 90o burchakga cha oyoqlarni ko'tarish	<b>Joriy nazorat-60 ball</b>					
	<b>Ball</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Yigitlar: (turnikda osilgan holda)	12	1	8	6	4 ta gacha
	Qizlar: (gimnastika narvonida osilgan holda)	8	6	4	2	1ta gacha
Kross: (yurish bilan) (metr)	<b>Ball</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Yigitlar	3000m	200	1500m	1000m	500 m gacha
			0	0m	0m	

100 metr ga yugurish (soniya)	Qizlar	2000m	0 m	100 0m	500 m	300 m gacha
			1	5	0	0
Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta)	<b>Ball</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Yigitlar	15,5	16,6	17,0	17,5	gacha
	Qizlar	18,5	19,9	20,0	20,5	gacha
32 hisobli gimnastika mashqlarini bajarish	<b>Ball</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Yigitlar	20 ta	18 ta	14 ta	12 ta	gacha
	Qizlar	16 ta	14 ta	10 ta	8 ta	gacha
Voleybol koptogini pastdan oshirish (marta)	<b>Ball</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>18</b>		
	Yigitlar	15	10	5	5	tagacha
	Qizlar	15	10	5	5	tagacha

**Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun reyting me'yorlari namunasi I semestr**

<b>Joriy nazorat - 70 ball</b>						
--------------------------------	--	--	--	--	--	--

11	Tashxisiga qarab kompleks davolash (shifokorlar tomonidan) mashqlarini bajarish (mashaqlar soniga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	10 25 25	8 20 20	6 15 15	4 10 10	2 5tagacha 5tagacha
22	Ertalabki gimnastik mashqlarini bajarish (mashaqlar soniga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	10 15 15	8 10 10	6 8 8	4 5 5	2 3 tagacha 3 tagacha
33	Saf mashqlarini bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta)	Ball Yigitlar Qizlar	10 xatosiz	8 xato	6 2 xato	4 3 xato	2 4 xato
44	Tik qomatni to'g'ri shakllantirish mashqlarini bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta)	Ball Yigitlar Qizlar	10 xatosiz	8 xato	6 2 xato	4 3 xato	2 4 xato
55	Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar (bajarilgan mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	10 20 20	8 16 16	6 12 12	4 8 8	2 6 tagacha 6 tagacha
60	Ertalabki gimnastik badantariyani bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	20 15 15	16 12 12	12 10 10	8 8 8	4 6 ta gacha 6 ta gacha
<b>Yakuniy nazorat - 30 ball</b>							
7	O'zbekiston chempionlari haqida ma'lumot ( chempionlar soniga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	30 30 30		24 25 25	18 20 20	

**Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun reyting me'yorlari namunasi II semestr**

№	Joriy nazorat - 70 ball
---	-------------------------

1	Tashxisiga qarab kompleks davolash (shifokorlar tomonidan) mashqlarini bajarish (mashaqlar soniga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	10 30 30	8 25 25	6 20 20	4 15 15	2 10gacha 10gacha
2	Qo'riq mashqlarini rivojlantiruvchi mashqlar (press) (guruh bilan bajaradi, mashqlar soni va ketma-ketligi, to'g'ri bajarilganligiga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	10 15 15	8 12 12	6 10 10	4 8 8	2 6 tagacha 6 tagacha
3	Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar (mashaqlar soniga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	10 20 20	8 16 16	6 14 14	4 12 12	2 10 tagacha 10 tagacha
4	Ertalabki gimnastik badantariyani o'tkazish (guruh bilan bajaradi, mashqlar soni va ketma-ketligi, to'g'ri bajarilganligiga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	10 10 10	8 8 8	6 6 6	4 4 4	2 tagacha 2 tagacha
5	Umumrivojlantiruvchi mashqlar sport anjomlari bilan bajariladi (mashaqlar soniga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	10 5 5	8 4 4	6 3 3	4 2 2	2 1tagacha 1tagacha
6	Matraxassislikda doir amaliy ismoniy avyorgarlik bo'yicha mashqlar kompleksini tuzish (guruh bilan bajaradi, mashqlar ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	20 15 15	16 12 12	12 10 10	8 8 8	4 6 ta gacha 6 ta gacha
<b>Yakuniy nazorat - 30 ball</b>							
7	Harakati o'yinlar kompleksini tuzish (guruh bilan bajaradi, o'yin soniga qarab baholanadi)	Ball Yigitlar Qizlar	30 5 5		24 4 4	18 3 gacha 3 gacha	

**Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun reyting me'yorlari namunasi III semestr**

№	<b>Joriy nazorat-10 ball</b>						
1	Muvozanat saqlash: oyoq uchida turib, qo'l belda, bosh o'tarilgan, ko'z yumilgan (soniyada)	Ball Yigitlar Qizlar	10 8 7	8 7 6	6 5 5	4 5 4	2 4soniyagacha 3soniyagacha

Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun reyting me'yorlari namunasi IV semestr

№	Tashvishga qarab kompleks davolash jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish(mashqlar soni)	Joriy nazorat-60 ball					
		Ball	10	8	6	4	2
1	Yig'itlar	Ball	10	8	6	4	2
		Yig'itlar	35	30	25	20	15 ta gacha
	Qizlar	Ball	10	8	6	4	2
		Qizlar	25	20	15	10	5 ta gacha
2	Muskul kuchlarini rivojlantiruvchi mashqlar (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yig'itlar	26	16	12	8	4 ta gacha
	Qizlar	Ball	10	8	6	4	2
		Qizlar	26	16	12	8	4 ta gacha
3	Jismoniy daqiqa kompleksini ajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yig'itlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
	Qizlar	Ball	10	8	6	4	2
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
4	Jismoniy tanaffus kompleksini bajarish(ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yig'itlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
	Qizlar	Ball	10	8	6	4	2
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
5	32 hisobli gimnastika mashqlari to'plamini tuzish va bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yig'itlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
	Qizlar	Ball	20	16	12	8	4
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
6	Sport o'yinlari haqida ma'lumotlar (sport tur talaba tomonidan erkin tanlanadi soniga qarab baholanadi)	Yakuniy nazorat-30 ball					
		Ball	30		24		18
	Yig'itlar(Sport turlarini tushuntirib berish)	Ball	30		24		18
		Yig'itlar(Sport turlarini tushuntirib berish)	5		4		3 tagacha
	Qizlar(Sport turlarini tushuntirib berish)	Ball	30		24		18
		Qizlar(Sport turlarini tushuntirib berish)	5		4		3 tagacha

Izoh: Yuqoridagi barcha namunalarda talabaning o'zlashtirish ke'rsatkichi joriy va yakuniy nazora reyting me'yoridan past bo'lsa 0 ball bilan baholanadi.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 1992 -yil 14- yanvar.
2. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontseptsiyasi. OO'MTV kollegiyasining 1999- yil martdagi qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". 1999 yil 27 may.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining harori "Ommaviy sport

tarq'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2003 yil 4 noyabr.

5. Koshbaxtiyev I.A. Osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov.

Uchebnik dlya prepodavateley i studentov vuzov. T.: 1991.

6. Matveyev L.K. Massovaya fizicheskaya kultura v VUZe (uchebnoe posobie dlya vuzov). M.: Vostokskaya shkola. 1991.

7. Koshbaxtiyev I.A. Osnova' ozdorovitelnoy fizkulturo' studentcheskoy molodeji.

T.: 1994.

8. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i ka'logo. M.: Fizkultura i sport. 1998.

9. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.

10. Vinulov A.D. Plavanie. M. 2003.

11. Normurodov A.N., Morgunova L.L. Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun). T.: Fan va texnologiyalar. 2004.

12. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

13. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005.

14. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.

15. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

16. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.

17. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.

Elektron ta'lim resurslari:

1. www. tdpu.uz

2. www. pedagog.uz

3. www. Ziyonet.Uz

4. www. edu.Uz

5. tdpu-INTRANET.Ped

6. www.Wada-ama.org

7. www.sport-athlet.com

8. www.eurosport.ru/athletics

9. def.kondopoga.ru

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY VA O'RTA MANSUS TA'LIM VAZIRLIGI**  
**SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI**

Ro'yxatga olindi: "TASDIQLAYMAN"  
 № O'quv ishlarini bo'yicha prorektor  
 2016 yil " " dots. F.Sh. Ro'ziqulov  
 2016 yil " "

**FAKULTETLARARO**  
**JISMONIY MADANIYAT KAFEDRASI**

Jismoniy tarbiya va sport  
 Fani bo'yicha tayyorlangan

## SILLABUS

**Bilim sohasi:** 100 000 – Gumanitar soha  
**Ta'lim sohasi:** 110 000-Pedagogika  
 120 000-Gumanitar fanlar  
**Ta'lim yunalishlari:** 5111400-Xorijiy til va adabiyoti  
 5120100-Filologiya va tillarni o'qitish  
 5120100-Tarjima nazariyasi va amaliyoti

Samarqand – 2016

Ushbu sillabus O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2011 yil 17 sentyabrdagi 392 raqamli buyrug'i bilan tasdiqlangan jismoniy tarbiya va sport fanidan namunaviy dasturi, o'quv va ishchi o'quv rejaga muvofiq ishlab chiqildi.

**Tuzuvchi:**  
 Samatov J.A. SamDCHTI "Jismoniy madaniyat" kafedrasini  
 o'qituvchisi

**Taqrizchi:**  
 dots. Ibragimov.R.I. SamDCHTI "jismoniy madaniyat" kafedrasini  
 o'qituvchisi

Fanning sillabusi Samarqand davlat chet tillar instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrasini yig'ilishining 2016 yil "26" avgustdagi 1 - son majlisida muhokamadan o'tgan.

**Kafedra mudiri:** dots. Bo'riyev H.Q

**Kelishildi:** O'quv-uslubiy bo'limi boshlig'i **M.B.Xolikov**

Fanning qisqacha tavsifi			
<b>OTMning nomi va joylashgan manzili:</b>	Samarkand davlat chet tillar instituti		Manzil-Bustonsaroy kuchasi 93 uy
<b>Kafedra:</b>	"Jismoniy madaniyat"	fakultetlararo	
<b>Ta'lim sohasi va yo'nalishi:</b>	5111400-xorijiy til va adabiyoti. 5120100-filologiya va tillarni o'qitish 5120100-tarjima nazariyasi va amaliyoti	Bakalavr Jismoniy madaniyat ta'lim yunalishlari uchun mo'ljallangan	
<b>Fanni olib boradigan o'qituvchi to'g'risida ma'lumot:</b>			Samatov Javlonbek Abduqayimovich
<b>Dars mashg'ulotini o'tkazishning vaqti va joyi:</b>	fakultetlar tomonidan tuzilgan dars jadvali asosida sport maydoncha va	<b>Kursning boshlanish va davom etish muddati:</b>	Ta'lim yo'nalishlari o'quv rejasiga muvofiq <i>birinchi kurs</i>



	spert zaldia	birinchi, ikkinchi semestir								
Individual grafik asosida professor-o'qituvchining talabalar bilan-ishlash vaqti:	Haftaning dushanba, chorshanba va juma kunlari soat 14.30 dan 17.00 gacha									
Fanga ajratilgan o'quv soatlarining o'quv turlari bo'yicha taqsimoti	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">Auditoriya soatlari</th> <th rowspan="2">Mustaqil ta'lim:</th> </tr> <tr> <td>Ma'rza</td> <td>Amaliy</td> </tr> <tr> <td></td> <td>har bir guru xga 76-soatdan</td> <td>44-soat (sharq filalogiyasi 80-soat)</td> </tr> </table>		Auditoriya soatlari		Mustaqil ta'lim:	Ma'rza	Amaliy		har bir guru xga 76-soatdan	44-soat (sharq filalogiyasi 80-soat)
Auditoriya soatlari		Mustaqil ta'lim:								
Ma'rza	Amaliy									
	har bir guru xga 76-soatdan	44-soat (sharq filalogiyasi 80-soat)								
Fanning boshqa fanlar bilan uzviy aloqasi	Jismoniy madaniyat va sport fani valialogiya, fiziologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat gigenasi, sport tibbiyoti.									
Fanning dolzarbligi va qisqacha mazmuni:	<p><b>Fanning mazmuni va vazifalari</b></p> <p>"Jismoniy madaniyat va sport" fani jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama rivojlantirish birmuncha murakkab va qiyin, ko'p qirrali vazifa bo'lib, jamiyat taraqqiyotida o'ziga xos o'rin egallaydi, bugungi kunda ta'lim samaradorligini oshirish masalasini hal etishga qaratilganligi bilan dolzarbdir.</p>									
talabaning vazifalari	<p><b>Talaba:</b> Ta'lim haqidagi qonun, Kadrular tayyorlash milliy dasturi, ta'lim tizimi, ta'lim turlari, an'anaviy va noan'anaviy ta'lim, dars shakli, metod haqida ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Ta'lim shakllari, metodlarini tahlil qilish, farqlarini ajrata olish, mantiqiy xulosalar chiqara olish ko'nikmasiga malakasiga ega bo'lishi lozim.</p>									

fanni o'rganish jarayomda talaba quyidagi natijalarga erishishi lozim.

**1. Bilishi lozim:** jismoniy tarbiya, jismoniy va ma'naviy kamolotning muvun vositasi bulib, xalqlar o'rtasida do'stlikni mustaxkamlaydi.

**2. Ko'nikma va malakaga ega bo'lishi lozim:** alpomish va barchinoy miyevorlarini bajarar olishi, ko'nikma va malkasiga ega bo'lishi lozim.

**3. jismoniy tarbiya va sport tadbirlardan maqsad:** Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'z vo'nalishiga qarab tashyiqot va targ'ibot, o'quv-tayyogarlik mashg'ulot va sport musobaqalariga bo'linadi, ommaviy sportni targ'ib qiladi va xalqlar o'rtasida do'stlikni targ'ib qiladi.

**Talabalar uchun talablar**

- Professor-o'qituvchiga hurmat bilan munosabatda bo'lish;
- Instituti ichki tartib hamda intizom qoidalariga rioya qilish;
- Mobil telefondan dars davomida foydalanmaslik;
- Berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish;
- Guruhdoshlarga hurmat bilan munosabatda bo'lish;
- Darsga o'z vaqtida kelish;
- 4 soatdan ortiq dars qoldirilgan taqdirda, dekanat ruxsati bilan darsga kirish.

**Yelektron pochta orqali munosabatlar tartibi**

Professor-o'qituvchi va talaba o'rtasidagi rasmiy munosabat elektron pochta orqali ham amalga oshirilishi mumkin. Oraliq, joriy va yakuniy baholash faqatgina universitet hududida, dars davomida amalga oshiriladi.

**Barcha fakultetlarning birinchi kurslari uchun Jismoniy madaniyat va sport fani bo'yicha o'tkaziladigan o'quv soatlarining yillik taqsimoti**

Dastur bo'limlari	I- kurslar uchun	
	I-semestr	II-semestr
Yengil atletika	10	10
Gimnastika	8	8
Sport o'yinlari	16	16
harakatli o'yinlar	4	4
<b>Jami</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
Mustaqil ta'lim	40	40
<b>Hammasi</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

Nazorat turlari va uni amalga oshirish tartibi

t/r	Nazorat turidagi topshiriqlarning nomlanishi	Maksimal yig'ish mumkin bo'lgan ball	O'tkazish vaqti
<b>I. Joriy nazoratdagi ballar taqsimoti</b>			
<b>Ma'ruza mashg'ulotlarida</b>			
1.	Talabanning amaliy mashg'ulotlarida faol ishtirok etishi, 1-tur	15	Semestr davomida
2.	Talabanning amaliy mashg'ulotlarda faol ishtirok yetishi, 2-tur	20	Semestr davomida
<b>II. Oraliq nazorat</b>		35	
1.	Birinchi oraliq nazorat	35	Semestr davomida
<b>III. Yakuniy nazorat</b>		30 ball	Semestning oxirgi ikki haftasida
<b>Jami:</b>		100	Semestning oxirgi ikki haftasida
<b>Talabanning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi mezonlari:</b>			
<b>Talabanning fanni o'zlashtirish darajasi (bilim, malaka va ko'nikma darajasi)</b>			<b>Ballar</b>

A)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sport musabaqalarida qatnasha olishi;</li> <li>- darsdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tugaraklarga qatnashishi va o'zi ham sport bilan shug'ullanib borishi;</li> <li>- jismoniy tarbiya bo'yicha jamoaning tuzilishi, xususiyati, ahamiyatini bilishi kerak;</li> <li>- sport bayramlarida faol qatnashishi;</li> <li>- sport trenirovkasining umumiy harkteristikasi, vositalari va metodlarini bilishi kerak;</li> <li>- sport trenirovkasining prinsiplarni bilishi;</li> </ul> <p>Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish, mustaqil mushohada yuritish. Amalda qo'llay olish mohiyatini tushunish.</p>	86-100 ball
B)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sport musabaqalarida qatnasha olishi;</li> <li>- darsdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tugaraklarga qatnashishi va o'zi ham sport bilan shug'ullanib borishi;</li> <li>- jismoniy tarbiya bo'yicha jamoaning tuzilishi, xususiyati, ahamiyatini bilishi kerak;</li> <li>- sport bayramlarida faol qatnashishi;</li> <li>- sport trenirovkasining umumiy harkteristikasi, vositalari va metodlarini bilishi kerak;</li> <li>- sport trenirovkasining prinsiplarni bilishi;</li> </ul> <p>Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish, mustaqil mushohada yuritish. Amalda qo'llay olish mohiyatini tushunish.</p>	71-85 ball
V)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sport musabaqalarida qatnasha olishi;</li> <li>- darsdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tugaraklarga qatnashishi va o'zi ham sport bilan shug'ullanib borishi;</li> <li>- jismoniy tarbiya bo'yicha jamoaning tuzilishi, xususiyati, ahamiyatini bilishi kerak;</li> <li>- sport bayramlarida faol qatnashishi;</li> <li>- sport trenirovkasining umumiy harkteristikasi, vositalari va metodlarini bilishi kerak;</li> <li>- sport trenirovkasining prinsiplarni bilishi;</li> </ul> <p>Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish, mustaqil mushohada yuritish. Amalda qo'llay olish mohiyatini tushunish.</p>	55-70 ball
G)	Alpomish va barchinoy meyorlarini bajara olmaslik.	0-54 ball
<b>Foydalaniladigan adabiyotlar</b>		
<b>Asosiy adabiyotlar:</b>	1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 238 b. 2. Mubkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va	

metodikasi Toshkent., "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.  
3. Matvey I.P. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya  
Moskva - 2005 g.

**Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'z DJTI, 2005 y - 171 b.
2. Mavkamdjonov K. Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan «Jismoniy tarbiya» dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
3. Noldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy uyinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y
4. Malinina N.N., Tulenova X.B. Metodika obucheniya obshchazvivayushim uprajneniyam. TDPU, 2003 y
5. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, TDPU, 2005 y
6. Abdullayev A., Nonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.

**Internet saytlari:**

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.ziyouet.uz](http://www.ziyouet.uz)
4. [www.yedu.uz](http://www.yedu.uz)
5. [tdpu.INTRANET.uz](http://tdpu.INTRANET.uz)

**Reyting jadvali**

Maksimal ball - 100 ball	Saratlash - 55 ball		
ON (oralik nazorat)-maks.35 b.	86-100 ball - «5» baho		
JN (joriy nazorat)-maks.35 b.	71-85 ball - «4» baho		
YN (yakuniy nazorat)-maks.30 b.	55-70 ball - «3» baho		
	0-54 ball - «2» baho		
Maksimal ball - 100 b.	ON - 35 ball	JN - 35ball	YN - 30 ball
86 - 100 = 5	30-35 - "5"	30-35 - "5"	26 - 30 = 5
71 - 85 = 4	25-29 - "4"	25-29 - "4"	21 - 25 = 4
55 - 70 = 3	20-25 - "3"	20-25 - "3"	17 - 20 = 3
Amaliy - 35 ball	Amaliy - 35 ball		
ON (oralik nazorat)-maks.35 b.			
JN (joriy nazorat)-maks.35 b.			
YN (yakuniy nazorat)-maks.30 b.			
yakuniy nazoratgacha mak. ball - 70 min. ball - 39			

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR  
INSTITUTI  
JISMONIY MADANIYAT kafedrası**

Ro'yxatga olindi:

№ \_\_\_\_\_  
"\_\_\_\_\_" 2016yil

"TASDIQLAYMAN"

O'quv ishlari bo'yicha prorektor  
I. Ro'ziqulov  
"\_\_\_\_\_" 2016 yil

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORT  
FANINING  
ISHCHI O'QUV DASTURI  
1-kurslar uchun**

Bilim sohasi: 100000-gumanitar soha  
Ta'lim sohasi: 110000-pedagogika  
120000-gumanitar fanlar  
Ta'lim yo'nalishlari: 5120100-filologiya va tillarini o'qitish  
(ingliz,nemis,fransuz,ispan,italyan,kores  
yapon,xitoy,arab tillari bo'yicha)  
5120200-tarjima nazaryasi va amaliyoti ingliz tili  
5111400-xorijiy til va adabiyoti (ingliz tili)

Umumiy o'quv yuklama: 156soat  
Shu jumladan:

Amaliy: 76 soat (1-2 semestr davomida)  
Mustaqil ta'lim 80 soat

SAMARQAND-2016

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat" kafedrasining 2016 yil "\_\_\_" avgustdagi 1-son yig'ilishida muhokamadan o'tgan kafedra kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.  
Fanning ishchi o'quv dasturi o'quv reja va o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqildi.

Tuzuvchi: J.Samatov

Taqrizchilar:  
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida  
dots. R.Ibragimov

Kafedra mudiri: \_\_\_\_\_ p.f.n dots.H.Q.Bo'riyev

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat" kafedrasida kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan. (2016 yil \_\_\_ avgustdagi 1-sonli bayonoma)

## KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardan oq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzi ta'lim qilish ishlariga katta e'tibor berib kelmoqda. Barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Bu borada qator farmon va qarorlar qabul qilindi. Mamlakatimizda olib borilayotgan keng ko'lami ishlar oliy ta'lim muassasasi jismoniy madaniyat kafedralari professor o'qituvchilari hamda murabbiylar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirish, Vatani mudofaasiga tayyorlash, ularning bekamu ko'st kamol topishlariga xizmat qiladi.

Ushbu o'quv dasturi oliy ta'lim muassasalarining barcha o'quv (asosiy o'quv guruhi, maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi va vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi) guruhlari talabalar uchun tuzilgan.

Dasturi tuzishda O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" Qonuni, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, "Jismoniy tarbiya to'g'risida" qonuni, Vazirlar mahkamasining 589 - "Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish to'g'risida" qarori, O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari, Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining 1999 yil 24 dekabrda "O'zbekiston aholisining salomatlik darajasini aniqlaydigan "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini joriy etish haqida" 4/14 qo'shma qarori kabi me'yoriy hujjatlarga asoslanildi. Dasturda oliy ta'lim muassasalarining I-II bosqich talabalarini "Jismoniy madaniyat va sport" fani bo'yicha nazariy, amaliy jismoniy tayyorlash asoslari aks ettirilgan. Ular oliy ta'lim muassasasi dars jarayoni hamda darsdan tashqari tadbirlarida sport bilan mustaqil shug'ullanish, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalarning asosi sanaladi.

### O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad talabalarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o'stirishga oid bilim ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish.

Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish;

- talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni gavdani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish;

-harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, ephillik) ni har tomonlama rivojlantirish;

-maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, ma'dlik, sabot va intizom, mas'uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do'stlik hamda o'rtiqlikni chuqur his eta

bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga engli munosabatda bo'lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;

-talabalarining "Alpomish" va "Barchinoy" test tadeblarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;

-talabalarni kelajak ish faoliyatini bo'lajak mutaxassislar (kasbi) inobatga olib kasbiy, amaliy jismoniy tayyorlash;

-talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabiylik va tashkilotchilik ko'nikmalarini berish;

-talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;

-talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish.

-sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;

-talabalarining o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish;

-milliy o'yinlar, sport musobaqalar va ularning turlarini talabalarining jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;

-o'quv-mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish;

-sport zahiralarni tayyorlash shahobchalarini kengaytirish;

-talabalarining Olimpiya harakati to'g'risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo'lgan engli ehtiyojini shakllantirish;

-talaba-sportchilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Butun jahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butun jahon o'smirlar o'yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o'yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlash;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog'liqni ustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z-o'zini nazoratga o'rgatish;

-talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama barkamol shaxs bo'lib yetishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarni targ'ib qilish.

#### **Fan bo'yicha talabalarining bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talabalar**

Jismoniy madaniyat va sport fanini o'zlashtirish natijasida talaba:

-jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamdajismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan vosita va metodlarni bilishi;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini egallashi;

"Alpomish" va "Barchinoy" jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talabalarini bajarishi kerak.

#### **Fanning o'quv rejadagi fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi**

Jismoniy madaniyat fani OTM 1-2 bosqichida o'qitiladi. Fanni o'qitishda talabalarining umumta'lim maktabi, akademik litsey va kasbiy har ta'lim muassasasida jismoniy madaniyat, tabiiy, tibbiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalariga asoslaniladi.

#### **Fanning ishlab chiqarishdagi o'rni**

Jismoniy madaniyat fani, avvalo, talabalarni jismoniy va ma'naviy sog'lomlashtirish orqali kasbiy zarur jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga oid nazariy bilimlar, amaliy ko'nikma va malakalarni mustaqil shakllantirishga o'rgatadi, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirishga ko'maklashadi, shuningdek, ularning sport mahoratini oshirishiga oid bilim, harakat, ko'nikma va malakalarini shakllantiradi. Shu bilan birga jismoniy madaniyat va sport bo'yicha chiqarilgan davlat direktiv hujjatlar inrosini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

#### **Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar**

Fan bo'yicha nazariy materiallarni o'rganishda "Keys-stadi", "Insert", "VenDiagramma", "T-sxema", "Xulosalash", "SWOT-taxlil" kabi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, audio-video yozuvlardan, o'qitishning yakka, guruh va jamoaviy metodlaridan foydalaniladi.

#### **Tavsiya etiladigan amaliy mashg'ulotlar mavzusi (asosiy guruh) Gimnastikaning nazariy bilim, amaliy-texnik malaka va ko'nikmasi asoslari o'zlashtirish.**

Saf tayyorgarligi, Joyida va harakat chog'ida burlishlar, Guruh tarkibida shug'ullanayotgan bir kishi uchun saf harakatlari, Turli yo'nalishlarda harakatlar, Joyida va yurib borayotganda qayta saf tortishlar, Yoyilish va siqilish: qo'shimcha qadamlar bilan, o'rtadan burlishlar bilan, bo'yiga ko'ra sherengadan ajralishlar bilan 9.6.3.0, va yoki aylana burlishlar bilan, To'sinda, dastali otda, halqalarda, qo'sh yog'och, eshakdan sakrash va boshqa mashqlar texnikasini o'rgatish va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish asosiy nazariy bilim va ko'nikmalarni asoslarini shakllantirish.

**Vengil atletikaga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka va ko'nikmalar asoslarini va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalanishni o'rgatish:** yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'p kurashlar va h.k.

**Sport va harakatli o'yinlar:** voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pilariga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka, ko'nikmalar, Ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.

#### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Chidamlilik, tanlangan sport turigagina xos bo'lgan chidamlilik sifatini tarbiyalash metod va vositalarini tanlash; qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun turdosh sport turlaridan foydalanish, Kuch sifatini tanlangan sport turi vosita va

metodlari bilan tarbiyalashi; shu maqsadga erishish uchun maxsus mashqlarni tanlash. Chidamlilik turli sharoitlarda yugurish, har xil jismoniy harakatlarni davomli, charchaganga qadar bajarish orqali zarur chidamlilikka erishish. Tezlik tanlangan sport turida reaksiya tezligini rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus mashqlar seriyasini tanlash; tanlangan sport turi texnikasi elementlari bilan maxsus mashqlardan organizmning tezlik sifatlarini rivojlantirish uchun foydalanish. Epehillik tanlangan sport turida epehillikni rivojlantirish uchun maxsus, murakkab, muvofiqlashtiruvchi (koordinatsiyalashtiruvchi) mashqlarni tanlash; bu maqsadda turdosh sport turlaridan foydalanish. Egiluvchanlikni bajarishda sport gimnastikasi mashqlaridan foydalanish;

Egiluvchanlik rivojlantirish uchun maxsus sodda va murakkab (sherik yordami bilan va turli og'irliklar bilan bajariladigan) mashqlarni tanlash. Maxsus jismoniy sifatlarni faqat umumjismoniy tayyorgarlik negizida rivojlantirish mumkin, shuning uchun har semestr boshida musobaqalar taqvimiga bog'liq ravishda o'quv jarayonining maxsus rejasini ishlab chiqish zarur. Texnik tayyorgarlik, ayniqsa, harakatli o'yinlarda, butun ta'lim davri mobaynida ta'limning texnik vositalari va maxsus trenajerlardan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Asosiy va tibbiy tayyorgarlik guruhleri talabalari bilan ixtisoslashtirish olib boriladigan har bir sport turi bo'yicha fakultet musobaqalari rejalashtiriladi, eng yaxshi talabalar esa oliy ta'lim muassasasi an'anaviy spartakiadasida ishtirok etadi.

Shunday qilib, fakultet terma jamoasi a'zosi bo'lgan talabalar tomonidan ommaviy hamda yuqori razryad talablari bajariladi.

#### **Maxsus tibbiy guruh**

Ushbu bo'lim talabalari salomatligida jiddiy buzilishlar mavjud bo'lishi mumkin. Odatda, ularning jismoniy tayyorgarligi ham kuchsiz. Maxsus bo'lim jismoniy yuklama karakteri bo'yicha "bir xil" o'quv guruhlarini jamlash uchun kasalliklarni tasniflash usullari mavjud. Real tarzda bu kabi guruhlardagi talabalar soni 8-10 tani tashkil etadi, bu holda ularning har birida turli miqdorda: 3 tadan 20 tagacha talaba bo'lishi mumkin. 8-12 kishidan iborat bo'ladigan jami to'rtta tasnifiy guruh taklif etiladi:

a) tayanch-harakat apparatida buzilishi bo'lgan talabalar;  
b) yurak-qon tomir, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarida buzilishi bo'lgan talabalar;

v) asab tizimida nuqsone bo'lgan talabalar;

g) jarrohlkdan va jarohatdan keyingi rehabilitatsiya o'tayotgan talabalar guruhi. Maxsus tibbiy guruh talabalari bilan ishlash o'qituvchilardan ma'lum kasbiy ko'nikmalar va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli bunday talabalar bilan "maxsus tibbiy guruh" ixtisosligi bo'yicha malaka oshirish kurslarida o'qigan mutaxassis-o'qituvchilar ishlashlari maqsadga muvofiq. Maxsus o'quv guruhlarida mashg'ulotlarni yuqori malakali, fiziologiya, biologiya, shifokor nazorati va sport meditsinasi, DJT haqida chuqur bilimga ega bo'lgan mutaxassislar olib borishi ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish metodikasi asoslarini puxta bilish talab qilinadi.

27 maydagi 271-sonli hironni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi, Iehki ishlar, Mudofaa vazirliklari, Kasaba uyushmalari federatsiyasi, Kengashi qarori bilan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari haqidagi Nizom 2000 -yil 1- yanvardan kuchga kiritildi.

Testlar amalda O'zbekistonning butun aholisini qamrab oladi. Faqat birgina toifa talabalar jismoniy yuklamalardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bu testlarga jalb etilmaydi. "Ozod qilingan" talabalar uchun sog'lomlashtirish davolash-jismoniy tarbiya juda zarur, shu sababli dasturning bu bo'limiga alohida e'tibor qaratildi (umumiy soatning uchdan bir qismi ajratildi). Vaqtincha kasal talabalarni sport va jismoniy tarbiyaga oshno qilish uchun nazariy mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Nazariy bo'lim jamoatchi hakaminstrukturorlarni va jamoatchi murabbiylarni tarbiyalashni ko'zda tutsa, amaliy bo'lim tayanch-harakat apparatini reabilitatsiyalash maqsadini ko'zlaydi. Dasturning nazariy bo'limida majburiy ma'ruza materialidan tashqari voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, badminton, stol tennisi va yengil atletika bo'yicha hakamlik nazariyasi va amaliyoti haqida ma'lumotlar berish ko'zda tutildi. Voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, stol tennisi

O'qituvchilar mashg'ulot vaqtida tibbiy-pedagogik kuzatishlarning qulay metodlaridan keng foydalanishi va shifokor nazorati natijalarini baholashi, talabalarga tibbiy xizmat ko'rsatadigan xodimlar bilan yaqin aloqada bo'lish zarur.

#### **Maxsus tibbiy bo'lim talabalari uchun qo'shimcha nazariy material davolash jismoniy tarbiya (DJT)**

Kasalliklar ta'vifi Jismoniy madaniyatning ruxsat etilgan va taqiqlangan shakllari. Davolash jismoniy tarbiya metodikasining nazariy asoslari. Davolash jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish shakllari. Mavjud kasalliklar profilaktikasi, reabilitatsion davolash jismoniy tarbiya. Hovva:

1. DJT bo'yicha qo'shimcha ma'ruzada I bosqichda davolash jismoniy tarbiya va o'z-o'zini nazorat metodikalari, II bosqichda esa o'z tashxisi bo'yicha DJT va reabilitatsiya metodikalari haqida umumiy tushuncha beriladi.
2. Sport o'yinlari bolimida o'yin texnikasi, musobaqa o'tkazish qoidalari, hakamlik metodikasi bilan tanishtirish ko'zda tutiladi.
3. Gimnastika bo'limida koordinatsiyaga va cho'zilishga haratilgan mashqlar bilan tanishtirish nazarda tutilgan.
4. Ishchi dasturning nazariy bo'limi bo'yicha test topshirishda DJT masalalariga oid savollar majburiydir.

#### **Jismoniy tarbiya amaliy mashg'ulotlaridan vaqtincha ozod qilingan talabalar guruhi**

Har yili tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra 5-10% talaba shifokorlar tomonidan turli sabablarga ko'ra jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilinadi. Ularning ayrimlariga jismoniy mashqlar mutlaqo taqiqlanadi, ayrimlariga esa shifokor nazorati ostida DJT bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi. Talabalarning bu kontingentini o'rganish ularni quyidagicha tasniflashga imkon beradi:

- a) bolalikdan yoki boshdan o'tkazgan jarohat va kasallikdan keyingi nogiron talabalar, bu talabalar amaliy mashg'ulotlardan butun ta'lim davrida ozod qilinadi;
- b) organizmning turli funksiyalari jiddiy buzilishi bilan bog'liq surunkali kasalliklar bilan og'rikan talabalar;
- v) yaqinda kechirgan jarrohlik, jarohat yoki jiddiy davolanish tufayli mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar. Bu toifa talabalar, odatda, ma'lum vaqtdan keyin (ko'proq) maxsus o'quv bo'limlariga yoki asosiy amaliy mashg'ulotlarga qaytadi. Bunday talabalarning asosiy vazifasi DJT va jismoniy tarbiya mashqlari vositasida reabilitatsiya davrini tezlashtirish. Dasturning bu bo'limi yuqorida tilga olingan holatlar talablarga (ya'ni vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilingan) o'zlarini kamsitilgan deb bilmaslik, maxsus dastur bo'yicha olingan bilim va malakalar esa ularga oliy ta'lim muassasasida olib boriladigan butun sport-ommaviy va sog'lomlashtirish tadbirlarining to'laqonli ishtirokchisi hisoblashlari maqsadini ko'zlab tuziladi. Bundan tashqari, olingan bilimlar ularga keyingi kasbiy mehnat faoliyati va bolalar tarbiyasida yordam bo'lishi shubxasiz.

#### **Mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari**

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 1999 yil

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat" kafedrasining 2016 yil \_\_\_ avgustdagi 1-son yig'ilishida muhokamadan o'tgan kafedra kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Fanning ishchi o'quv dasturi o'zgarishi va o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqildi

**Tuzuvchi** J.Samatov

**Taqrizchi:**

Samarqand davlat chet tillar instituti

"Jismoniy madaniyat" kafedrası

dots. R.Ibragimov

**Kafedar mudiri:**

dots.H.Q.Bo'riyev

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat" kafedrası kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan. (2016 yil \_\_\_ avgustdagi 1-sonli bayonnoma)

Barcha fakultetlarning birinchi

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR  
INSTITUTI  
JISMONIY MADANIYAT kafedrası**

Ro'yxatga olindi:

№ \_\_\_\_\_  
"\_\_\_\_\_" 2016yil

**"TASDIQLAYMAN"**

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

\_\_\_\_\_  
E.Ro'ziqulov

"\_\_\_\_\_" 2016 yil

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORT  
FANINING  
ISHCHI O'QUV DASTURI  
1-kurslar uchun**

Bilim sohasi: 100000-gumanitar soha  
Ta'lim sohasi: 120000-gumanitar fanlar  
Ta'lim yo'nalishlari: 5120100-filologiya va tillarini o'qitish  
(ingliz,nemis.fransuz.ispan.italyan tillari bo'yicha)

**5111400-Xorijiy til va adabiyoti (ingliz tili)**

Umumiy o'quv yuklama: 120soat  
Shu jumladan:

Amaliy: 76 soat (1-2 semestr davomida)  
Mustaqil ta'lim: 44 soat

SAMARQAND-2016



bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga o'ng munosabatda bo'lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;

-talabalarning "Alpomish" va "Barchinoy" test talablarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;

-talabalarni kelaqat ish faoliyati, bo'laq mutaxassisligi (kasbi) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash;

-talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatig: tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko'nikmalarini berish;

-talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;

-talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish.

-sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;

-talabalarning o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish;

-milliy o'yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarning jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;

-o'quv-mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish;

-sport zahiralarni tayyorlash shahobchalarini kengaytirish;

-talabalarning Olimpiya harakati to'g'risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo'lgan o'ng ehtiyojini shakllantirish;

-talaba-sportchilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Butun jahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butun jahon o'smirlar o'yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o'yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlash;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog'liqni ustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z-o'zini nazoratga o'rgatish;

-talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama barkamol shaxs bo'lib yetishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarni targ'ib qilish.

#### **Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar**

Jismoniy madaniyat va sport fanini o'zlashtirish natijasida talaba:

-jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamdajismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga haratilgan vosita va metodlarni bilishi;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini egallashi;

#### **K I R I S H**

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardan oq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish ishlariga katta e'tibor berib kelimmoqda. Barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustavor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Bu borada qator farmon va qarorlar qabul qilindi. Mamlakatimizda olib borilayotgan keng ko'lami ishlar oliy ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya va sport kafedralari professor o'qituvchilari hamda murabbiylar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni hayotiga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirish, Vatan mudofasiga tayyorlash, ularning bekamu ko'si kamol topishlariga xizmat qiladi.

Ushbu o'quv dasturi oliy ta'lim muassasalarining barcha o'quv (asosiy o'quv guruhi, maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi va vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi) guruhlari talabalari uchun tuzilgan.

Dasturni tuzishda O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" Qonuni, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, "Jismoniy tarbiya to'g'risida" qonuni, Vazirlar mahkamasining 589 - "Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish to'g'risida" qarori, O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari, Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus talim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining 1999 yil 24 dekabrda "O'zbekiston aholisining salomatlik darajasini aniqlaydigan "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini joriy etish haqida" 4/14 qo'shma qarori kabi me'yoriy hujjatlarga asoslanildi. Dasturda oliy ta'lim muassasalarining I-II bosqich talabalarini "Jismoniy madaniyat va sport" o'quv fani bo'yicha nazariy, amaliy jismoniy tayyorlash asoslari aks ettirilgan. Ular oliy ta'lim muassasasi dars jarayoni hamda darsdan tashqari tadbirlarida sport bilan mustaqil shug'ullanish, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalarning asosi sanaladi.

#### **O'quv fanining maqsadi va vazifalari**

Fanni o'qitishdan maqsad talabalarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o'stirishga oid bilim ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish.

Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish:

- talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni gavgani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish;

-harakatning asosiy jismoniy sifatleri (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, epehillik) ni har tomonlama rivojlantirish;

-maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas'uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do'stlik hamda o'rtoqlikni chuqur his eta

metodlari bilan tarbiyalashi; shu maqsadga erishish uchun maxsus mashqlarni tanlash. Chidamlilik turli sharoitlarda yugurish, har xil jismoniy harakatlarni davomli, charehaganga qadar bajarish orqali zarur chidamlilikka erishish. Tezlik tanlangan sport turida reaksiya tezligini rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus mashqlar seriyasini tanlash; tanlangan sport turi texnikasi elementlari bilan maxsus mashqlardan organizmning tezlik sifatlarini rivojlantirish uchun foydalanish. Epehillik tanlangan sport turida epehillikni rivojlantirish uchun maxsus, murakkab, muvofiqlashtiruvchi (koordinatsiyalashtiruvchi) mashqlarni tanlash; bu maqsadda turdosh sport turlaridan foydalanish. Egiluvchanlikni bajarishda sport gimnastikasi mashqlardan foydalanish;

Egiluvchanlik rivojlantirish uchun maxsus sodda va murakkab (sharik yordami bilan va turli og'irliklar bilan bajariladigan) mashqlarni tanlash. Maxsus jismoniy sifatlarni faqat umumjismaniy tayyorgarlik negizida rivojlantirish mumkin, shuning uchun har semestr boshida musobaqalar taqvimiga bog'liq ravishda o'quv jarayonining maxsus rejasini ishlab chiqish zarur. Texnik tayyorgarlik, ayniqsa, harakatli o'yinlarda, butun ta'lim davri mobaynida ta'limning texnik vositalari va maxsus trenajerlardan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Asosiy va tibbiy tayyorgarlik guruhleri talabalari bilan ixtisoslashtirish olib boriladigan har bir sport turi bo'yicha fakultet musobaqalari rejalashtiriladi, eng yaxshi talabalar esa oliy ta'lim muassasasi an'anaviy spartakiadasida ishtirok etadi. Shunday qilib, fakultet terma jamoasi a'zosi bo'lgan talabalar tomonidan ommaviy hamda yuqori razryad talablari bajariladi.

#### **Maxsus tibbiy guruh**

Ushbu bo'lim talabalari salomatligida jiddiy buzilishlar mavjud bo'lishi mumkin. Odatda, ularning jismoniy tayyorgarligi ham kuchsiz. Maxsus bo'lim jismoniy yuklama xarakteri bo'yicha "bir xil" o'quv guruhlarini jamlash uchun kasalliklarni tasniflash usullari mavjud. Real tarzda bu kabi guruhlardagi talabalar soni 8-10 tani tashkil etadi, bu holda ularning har birida turli miqdorda: 3 tadan 20 tagacha talaba bo'lishi mumkin, 8-12 kishidan iborat bo'ladigan jami to'rtta tasnifiy guruh taklif etiladi:

- a) tayanch-harakat apparatida buzilishi bo'lgan talabalar;
  - b) yurak-qon tomir, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarida buzilishi bo'lgan talabalar;
  - v) asab tizimida nuqsoni bo'lgan talabalar;
  - g) jarrohlikdan va jarohatdan keyingi reabilitatsiya o'tayotgan talabalar guruhi.
- Maxsus tibbiy guruh talabalari bilan ishlash o'qituvchilardan ma'lum kasbiy ko'nikmalar va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli bunday talabalar bilan "maxsus tibbiy guruh" ixtisosligi bo'yicha malaka oshirish kurslarida o'qigan mutaxassis-o'qituvchilar ishlashlari maqsadga muvofiq. Maxsus o'quv guruhlarida mashg'ulotlarni yuqori malakali, fiziologiya, biologiya, shifokor nazorati va sport meditsinasi, DJT haqida chuqur bilimga ega bo'lgan mutaxassislar olib borishi ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish metodikasi asoslarini puxta bilish talab qilinadi.

"Alpomish" va "Barchinoy" jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talabalarini bajarishi kerak.

#### **Fanning o'quv rejadagi fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi**

Jismoniy madaniyat fani OTM 1-2 bosqichida o'qitiladi. Fanni o'qitishda talabalarning umumta'lim maktabi, maktab litsey va kasb-hunar ta'lim muassasasida jismoniy madaniyat, tabiiy, tibbiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalariga asoslaniladi.

#### **Fanning ishlab chiqarishdagi o'rni**

Jismoniy madaniyat fani, avvalo, talabalarni jismoniy va ma'naviy sog'lomlashtirish orqali kasbiy zarur jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga oid nazariy bilimlar, amaliy ko'nikma va malakalarni mustaqil shakllantirishga o'rgatadi, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, takomillashtirishga ko'maklashadi, shuningdek, ularning sport mahoratini oshirishga oid bilim, harakat, ko'nikma va malakalarini shakllantiradi. Shu bilan birga jismoniy madaniyat va sport bo'yicha chiqarilgan davlat direktiv hujjatlari ijrosini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

#### **Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar**

Fan bo'yicha nazariy materiallarni o'rganishda "Keys-stadi", "Insert", "VenDiagramma", "T-sxema", "Xulosalash", "SWOT-taxlil" kabi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, audio-video yozuvlardan, o'qitishning yakka, guruh va jamoaviy metodlaridan foydalaniladi.

#### **Tavsiya etiladigan amaliy mashg'ulotlar mavzusi (asosiy guruh) Gimnastikaning nazariy bilim, amaliy-texnik malaka va ko'nikmasi asoslari o'zlashtirish.**

Saf tayyorgarligi, joyida va harakat chog'ida burilishlar. Guruh tarkibida shug'ullanayotgan bir kishi uchun saf harakatlari. Turli yo'nalishlarda harakatlar. Joyida va yurib borayotganda qayta saf tortishlar. Yoyilish va siqilish: qo'shimcha qadamlar bilan, o'rtadan burilishlar bilan, bo'yiga ko'ra sherengadan ajralishlar bilan 9.6.3.0. va yoki aylana burilishlar bilan. To'sinda, dastali otda, halqalarda, qo'sh yog'och, eshakdan sakrash va boshqa mashqlar texnikasini o'rgatish va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish asosiy nazariy bilim va ko'nikmalarni asoslarini shakllantirish.

**Yengil atletikaga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka va ko'nikmalar** asoslarini va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalanishni o'rgatish: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'p kurashlar va h.k.

**Sport va harakatli o'yinlar:** voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pilarga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka, ko'nikmalar. Ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.

#### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Chidamlilik, tanlangan sport turiga xos bo'lgan chidamlilik sifatini tarbiyalash metod va vositalarini tanlash; qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun turdosh sport turlaridan foydalanish. Kuch sifatini tanlangan sport turi vosita va

**Mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari**

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 1999 yil 27 maydagi 271-sonli harorim amalg oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, Kasaba uyushmalari federatsiyasi Kengashi qarori bilan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari haqidagi Nizom 2000 -yil 1- yanvardan kuchga kiritildi.

Testlar amalda O'zbekistonning butun aholisini qamrab oladi. Faqat birgina toifa talabalar jismoniy yuklamalardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bu testlarga jalb etilmaydi. "Ozod qilingan" talabalar uchun sog'lomlashtirish davolash-jismoniy tarbiya juda zarur. shu sababli dasturning bu bo'limiga alohida e'tibor qaratildi (umumiy soatning uchdan bir qismi ajratildi). Vaqtincha kasal talabalarni sport va jismoniy tarbiyaga oshno qilish uchun nazariy mashg'ulotlar ko'zda tutiladi. Nazariy bo'lim jamoatchi hakaminstraktorlarni va jamoatchi murabbiylarni tarbiyalashni ko'zda tutsa, amaliy bo'lim tayanch-harakat apparatini reabilitatsiyalash maqsadini ko'zlaydi. Dasturning nazariy bo'limida majburiy ma'ruza materialidan tashqari voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, badminton, stol tennisi va yengil atletika bo'yicha hakamlik nazariyasi va amaliyoti haqida ma'lumotlar berish ko'zda tutildi. Voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, stol tennisi

**Koryes,xitoy,arab, yapon tillari bo'yicha birinchi kurslari uchun Jismoniy madaniyat va sport fani bo'yicha o'tkaziladigan o'quv soatlarining yillik taqsimoti**

Dastur bo'limlari	I- kurslar uchun	
	I-semestr	II-semestr
Yengil atletika	10	10
Gimnastika	8	8
Sport o'yinlari	16	16
xarakterlik harakatlari	4	4
Yiinlar		
<b>Jami</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
Mustaqil ta'lim	40	40
<b>Hammasi</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

№	Dastur bo'limlari	Yillik soat rejasi	I-yarim yillik						Jami	II-yarim yillik				Jami soat
			IX	X	XI	XII	I	II		III	IV	V	VI	

O'qituvchilar mashg'ulot vaqtida tibbiy-pedagogik kuzatishlarning qulay metodlaridan keng foydalanishi va shifokor nazorati natijalarini baholashi. Talabalarga tibbiy xizmat ko'rsatadigan xodimlar bilan yaqin aloqada bo'lish zarur.

**Maxsus tibbiy bo'lim talabalari uchun qo'shimcha nazariy material davolash jismoniy tarbiya (DJT)**

Kasalliklar tasnifi. Jismoniy madaniyatning ruxsat etilgan va taqiqlangan shakllari. Davolash jismoniy tarbiya metodikasining nazariy asoslari. Davolash jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish shakllari. Mavjud kasalliklar profilaktikasi; reabilitatsion davolash jismoniy tarbiya. Ilvoq:

1. DJT bo'yicha qo'shimcha ma'ruzada I bosqichda davolash jismoniy tarbiya va o'z-o'zini nazorat metodikalari, II bosqichda esa o'z tashxisi bo'yicha DJT va reabilitatsiya etodikalari haqida umumiy tushuncha beriladi.
2. Sport o'yinlari bolimida o'yin texnikasi, musobaqa o'tkazish qoidalari, hakamlik metodikasi bilan tanishtirish ko'zda tutiladi.
3. Gimnastika bo'limida koordinatsiyaga va cho'zilishga haratilgan mashqlar bilan tanishtirish nazarda tutilgan.
4. Ishchi dasturning nazariy bo'limi bo'yicha test topshirishda DJT masalalariga oid savollar majburiydir.

**Jismoniy tarbiya amaliy mashg'ulotlaridan vaqtincha ozod qilingan talabalar guruhi**

Har yili tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra 5-10% talaba shifokorlar tomonidan turli sabablarga ko'ra jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilinadi. Ularning ayrimlariga jismoniy mashqlar mutlaqo taqiqlanadi, ayrimlariga esa shifokor nazorati ostida DJT bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi. Talabalarning bu kontingentini o'rganish ularni quyidagicha tasniflashga imkon beradi:

- a) bolalikdan yoki boshdan o'tkazgan jarohat va kasallikdan keyingi nogiron talabalar, bu talabalar amaliy mashg'ulotlardan butun ta'lim davrida ozod qilinadi;
- b) organizmning turli funksiyalari jiddiy buzilishi bilan bog'liq surunkali kasalliklar bilan og'riq talabalar;
- v) yaqinda kechirgan jarohat, jarohat yoki jiddiy davolanish tufayli mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar. Bu toifa talabalar, odatda, ma'lum vaqtdan keyin (ko'proq) maxsus o'quv bo'limlariga yoki asosiy amaliy mashg'ulotlarga qaytadi. Bunday talabalarning asosiy vazifasi DJT va jismoniy tarbiya mashqlari vositasida reabilitatsiya davrini tezlashtirish. Dasturning bu bo'limi yuqorida tilga olingan holatlar talablarga (ya'ni vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilingan) o'zlarini kamsitilgan deb bilmaslik, maxsus dastur bo'yicha olingan bilim va malakalar esa ularga oliy ta'lim muassasasida olib boriladigan butun sport-ommaviy va sog'lomlashtirish tadbirlarining to'laqonli ishtirokchisi hisoblashlari maqsadini ko'zlab tuziladi. Bundan tashqari, olingan bilimlar ularga keyingi kasbiy mehnat faoliyati va bolalar tarbiyasida yordam bo'lishi shubxasiz.

1	Muvozanat saqlash mashqlarini o'rgatish.	2
1	Oldinga umbaloq oshish texnikasini o'rgatish.	2
2	Orqaga umbaloq oshish texnikasini o'rgatish.	2
1	Basketbol: To'pni uzatish texnikasini o'rgatish	2
4	Basketbol: To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
1	Basketbol: To'pni olib yurish va savatga tashlash usullarini o'rgatish.	2
6	Basketbol: Hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish	2
7	Hatakli o'yin "Kartoshka ekish" o'yini.	2
8	Harakli o'yin "Qal'a himoyasi" o'yini.	2
9		
<b>Jami</b>		<b>38</b>
<b>II—semester</b>		<b>s</b>
1	Arqonga tirmashi chiqish texnikasini o'rgatish	2
2	Shved devorida bajaradigan mashqlarni o'rgatish	2
3	Turnikda bajariladigan mashqlarni o'rgatish	2
4	Qo'shcho'pda bajariladigan mashqlarni o'rgatish	2
5	O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.(800m)	2
6	Estafeta 4x400m.ga yugurishni o'rgatish	2
7	Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish	2
8	Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish(500-700gr)	2
9	Yadro itqitish texnikasini o'rgatish	2
1	Qo'l to'pi: To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
1	Qo'l to'pi: To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish	2
1	Qo'l to'pi: Hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish	2
1	Qo'l to'pi: Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish	2
3	Futbol: To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish	2
4	Futbol: To'pga zarba berish usullarini o'rgatish	2
5		

		at													
1	<i>Nazariy bilim asoslari</i>	<i>Dars jarayonida</i>													
1	<i>Amaliyot</i>														
1	<i>Yengil atletika</i>	24	4	6				10			10				
2	<i>Gimnastika</i>	16			8			8		8	8				
3	<i>Sport o'yinlari</i>	2				6	6	4	1		8	8	1		
	<i>Harakli o'yinlar</i>							4	4			4	4		
	<i>J a m i</i>	78	4	6	8	6	6	8	3	10	8	8	1	3	8

**"Jismoniy madaniyat va sport" fanidan amaliy mashg'ulot mavzulari  
I-kurslar uchun kuzgi I-semester (38s)**

<b>T</b>	<b>Amaliy mashg'ulotlar mavzulari</b>	<b>So</b>
<b>/</b>		<b>at</b>
1	Sportcha yurish texnikasini o'rgatish	2
2	Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.	2
3	Estafeta yugurish texnikasini o'rgatish.(4x100m)	2
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish	2
5	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish	2
6	Voleybol: To'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.	2
7	Voleybol: To'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
8	Volebol: To'pga zarb berish texnikasini o'rgatish	2
9	Volebol: To'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish	2
1	Saflanish va qayta saflanishlar	2
0		

<i>Harakatli o'yinlar</i>															
<i>Jami</i>	78	4	6	8	6	8	38	10	8	8	1	3	2	8	

**"Jismoniy madaniyat va sport" fanidan amaliy mashg'ulot mavzulari  
I-kurslar uchun kuzgi I-s e m e s t r (38s)**

T/R	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari	Soat
1	Sportcha yurish texnikasini o'rgatish	2
2	Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.	2
3	Estafeta yugurish texnikasini o'rgatish.(4x100m)	2
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish	2
5	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish	2
6	Voleybol: To'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.	2
7	Voleybol: To'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
8	Volebol: To'pga zarb berish texnikasini o'rgatish	2
9	Volebol: To'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish	2
10	Saflanish va qayta saflanishlar	2
11	Muvozanat saqlash mashqlarini o'rgatish.	2
12	Oldinga umbaloq oshish texnikasini o'rgatish.	2
13	Orqaga umbaloq oshish texnikasini o'rgatish.	2
14	Basketbol: To'pni uzatish texnikasini o'rgatish	2
15	Basketbol: To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
16	Basketbol: To'pni olib yurush va savatga tashlash usullarini o'rgatish.	2
17	Basketbol: Hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish	2
18	Hatakati o'yin "Kartoshka ekish" o'yini.	2
19	Harakatli o'yin "Qal'a himoyasi" o'yini.	2
	<b>Jami</b>	<b>38</b>
		<b>s</b>
	<b>II—semester</b>	
1	Arqonga tirmashi chiqish texnikasini o'rgatish	2
2	Shved devorida bajaradigan mashqlarni o'rgatish	2
3	Turnikda bajariladigan mashqlarni o'rgatish	2
4	Qo'shcho'pda bajariladigan mashqlarni o'rgatish	2
5	O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.(800m)	2
6	Estafeta.4x400m.ga yugurishni o'rgatish	2

1	Futbol: To'pni qabul qilish usullarini o'rgatish	2
6	Futbol: Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish	2
7		
1	Hatakati o'yin "Guruh" o'yini	2
8		
1	Hatakati o'yin "Qurshovdan qochish" o'yini	2
9		
	<b>Jami</b>	<b>38</b>
		<b>s</b>
	<b>Hammasi</b>	<b>76</b>
		<b>s</b>

**Ingliz, nemis,fransuz, ispan, italyan tillari yo'nalishlari bo'yicha**

Dastur bo'limlari	I- kurslar uchun	
	I-semestr	II-semestr
Yengil atletika	10	10
Gimnastika	8	8
Sport o'yinlari	16	16
xarakatni yitmasap	4	4
<b>Jami</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
Mustaqil ta'lim	22	22
<b>Hammasi</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

№	Dastur bo'limlari	Yillik soat rejasi	I-yarim yillik						Jami soat	II-yarim yillik				Jami soat		
			IX	X	XI	XII	I	II		III	IV	V	VI			
1	<i>Nazariy bilim asoslari</i>		<i>Dars jarayonida</i>													
1	<i>Amaliyot</i>															
1	<i>Yengil atletika</i>	24	4	6					10	10					10	
2	<i>Gimnastika</i>	16			8				8		8				8	
3	<i>Sport o'yinlari</i>	2				6	6	4	16			8	8		16	
								4	4					4	4	

2. O'tirib turish va sakrash.
  3. Poida qo'llni bukib va yozish.
  4. Turnikda tortilish.
  5. Yotgan holatda gavdani bukish va yozish: oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim.
  6. Gavdani tepa-orqaga egish: oyoqlar juft holatda tizada orqa tomon yotish
- Hamma kompleks mashqlarni haftada ikki marta dan qaytarish. Boshqar mashqlar bilan almashtirish.

4 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish.

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.
2. Ertalabki badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.
3. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.

Ko'krak qafasiga ta'sir etmaydigan mashqlarni bajarishda iloji boricha qulay nafas olish, vaqti-vaqti bilan mashqlarni almashtirish.

5 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni bajarish.

1. Bir va ikki oyoqda o'tirib turish.
2. Poida qo'llarni bukish va yozish.
3. Yotgan holatda gavdani ko'tarish.
4. Turnikda tortilish.
5. Tosh va shtangalarni ko'tarish.

6 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezlik sifatlarini rivojlantirish.

1. Oyoqni baland ko'targan holda yugurish. Oyoqlar gorizontol holda ko'tariladi, yelkalar yozilgan, qo'llar bukilgan holda, gavda orqaga ketmasligi uchun tayanch oyoqning to'g'riligiga ahamiyat berish lozim.
2. Sakraganga holda yugurish. Oyoqni kuchli bukish natijasida ketma-ket itarish. Qo'llar faol yordam ko'rsatadi, mashqni kuch bilan oldinga va orqaga itarilib amalga oshirish, harakatlarning tugallanganiga, itaruvchi oyoqning oxirigacha bukishga e'tibor qaratish.

3. 10-12 soniya davomida zina bo'ylab pastga va tepaga yugurib chiqish va tushish.

7 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish.

20-30 daqiqa davomida yugurish: Burundan nafas olishni ta'minlagan holda yugurish tezligini pasaytirish. Dam olib, nafas rostlagandan so'ng yugurishni davom ettirish. Yugurish mashg'ulotlarini haftasiga 2-3 marotaba bajarish.

8 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

1. Buning uchun o'rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 300-400 burchakdan yaqinlashib, qo'l uzatilgan masofada plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi.
2. Tizzadan bukilgan bitta oyoq yuqoriga kuchli siltanadi hamda plankadan o'tkaziladi va pastga tushiriladi.
3. Siltangan oyoq shu zahoti to'g'rilanib, yerdan uzilgandan keyin yuqoriga oldinga

7	Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish	2
8	Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish(500-700gr)	2
9	Yadro uloqtirish texnikasini o'rgatish	2
10	Qo'l to'pni To'pni azatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
11	Qo'l to'pni To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish	2
12	Qo'l to'pni Hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish	2
13	Qo'l to'pni Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish	2
14	Futbol: To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish	2
15	Futbol: To'pga zarba berish usullarini o'rgatish	2
16	Futbol: To'pni qabul qilish usullarini o'rgatish	2
17	Futbol: Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish	2
18	Hatakli o'yin. "Guruh" o'yini	2
19	Hatakli o'yin. "Qurshovdan qochish" o'yini	2
<b>Jami</b>		<b>38s</b>
<b>Hammasi</b>		<b>76s</b>

**I bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlari**

1 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: tezlik sifatlarini rivojlantirish. Har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish.

1. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek. Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.
2. Sakraganga o'xshash yugurish. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek. Mashq bajaranda oyoqlarni yuqoriga va oldinga kuchli itarish holati, mashq tugatilayotganda oyoqlarning to'g'rilanishi holatiga e'tibor berish kerak.
3. Zimapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish.

2 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish.

1. 80-100 sm balandlikda ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish.
2. Yotgan holatda "ko'prik".
3. 10-12 daqiqa davomida to'xtamasdan sekin yugurish va 100-120 metrga tez yugurish.
4. Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda. Uslubiy ko'rsatma: 9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib ko'prik bajariladi, 5-6 soniyada ushlab, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1.5-2 daqiqa dam olish.

3 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash. Kuchlilikni rivojlantirish uchun "aylanma shug'ullanish" uslubi.

1. Uzluksiz yugurish yoki uy sharoitida joyda yugurish 8-10 daqiqa.

	yumshoq tushish	Yugurib kelish depsinish, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushush to'g'risida tasavvur qilish		
4	Yengil atletika: 10-12daqqa davomida to'xtamasdan sekin yugurish va 100-120m.ga tez yugurish	Shug'ullanuvchilarga yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish	4-hafta	2
5	Yotgan holatda "Ko'prikl"	Gimnastik mashqlarni etapma-etap o'rgatish	5-hafta	2
6	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 8-10daqqa	Shug'ullanuvchilarga yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish	6-hafta	2
7	O'tirib turish va sakrash.	Sakrash texnikasini shug'ullanuvchilarga tushuntirish. Yugurib kelish depsinish, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushush to'g'risida tasavvur qilish	7-hafta	2
8	Bir va ikki oyoqda o'tirib turish	Uyda mustaqil bajarish	8-hafta	2
9	Polda qo'llarni bukish va yozish	Uyda mustaqil bajarish	9-hafta	2
10	Yotgan holatda gavdam ko'tarish	Uyda mustaqil bajarish	10-hafta	4
<b>Jami</b>				<b>22s</b>
<b>II semester</b>				
1	Har kuni maxsus yugurish	Ertalab toza havoda ohista yugurish	1-hafta	2
2	Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga	Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish	2-hafta	2

ko'tariladi va plinkadan o'tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatga o'xshab ketadi.

4. Balandlikko sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plinkadan o'tib yerga tushishdan iborat bo'ladi.

9 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Suzishni birmaydiganlar suvga ko'nikish mashqlarini o'rgatish. Mustaqil yoki shenklari bilan birga bajariladigan (beldan so'ngra ko'krakdan keladigan suvda) mashqlar.

1. Mashqlarni bajarish chog'ida to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Suv ostiga kinsh, sho'ng'lash, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni tutib turish zarur, suvga kirgach nafas chiqariladi.

2. Beldan keladigan suvda turib, qirg'oq bo'yab qo'l, oyoq, tana uchun turli arakatlar bajariladi: chapga, o'ngga burilib qadam tashlash, suvda o'tirib-turish. Qo'lni eshkak eshgandek qilib, harakatlantirib yurish va yugurish.

3. Qirg'oqqa qarab ko'krakdan keladigan suvda oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, "kir chayish" harakati mashqini bajarish. Nafas olishni kuzatish; nafas olmay 10 gacha sanash, so'ngra turish (nafas olishni 15-20 soniya to'xtatib turish). So'ngra nafas olish, yuzni suvga botirib turish, suv ostida nafasni chiqarish va nafasni rostlash.

10 - Topshiriq (2 soat):

Topshiriq maqsadi: Mutaxassisligi bo'yicha kompleks mashq tuzish.

1. Mutaxassisligi bo'yicha badantarbiya mashqlarini, ishga moyil mashqlarni tuzish.

2. Mutaxassisligi bo'yicha gigiyemik badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.

3. Kompleks mashqlar tuzish.

#### Talaba mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajarilish muddati	Hajmi
				(soatda) Barcha
<b>I-semester</b>				
1	Yengil atletika. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish	Yugurish paytida oyoq, qo'l va yilkalarni to'g'ri harakatga keltirishni o'rgatish	1-hafta	2
2	Sakraganga o'xshab yugurish	Shug'ullanuvchilarda qisqa masofaga yugurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startidan keyingi yugurishni o'rgatish.	2-hafta	2
3	80-100sm balandlikdan ikki oyoqda sakrab	Sakrash texnikasini shug'ullanuvchilarga tushuntirish.	3-hafta	2

"Jismoniy madaniyat va sport" fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarining bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

**Joriy nazorat (JN)** - talabani fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollektivum, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin;

**Oraliq nazorat (ON)** - semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabani nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

**Yakuniy nazorat (YaN)** - semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, ON natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda ON qayta o'tkaziladi.

Oby ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida YaNni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, YaN natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda YaN qayta o'tkaziladi.

Talabani bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabani fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

"Jismoniy madaniyat va sport" fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi. Ball 86-100	Baho	Talabalarning bilim darajasi
71-85	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bajarib bilish. Tasavvurga ega bo'lish.
	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bajarib bilish.

3	tez yugurish	haqida tasavvur hosil qilish	3-hafta	2
4	Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish. oyoqlar 40-50 sm balandlikda	Uyda mustaqil holda yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish. oyoqlar 40-50 sm balandlikda	4-hafta	2
5	20-30 daqiqa davomida yugurish	Uyda mustaqil ertalab toza havoda ohista yugurish	5-hafta	2
6	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 12-15daqiqa	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 12-15daqiqa	6-hafta	2
7	Gantellar bilan mashq bajarish	Mustaqil uy sharoitida gantellar bilan mashq bajarish	7-hafta	2
8	Turnikda tortinish	Turnikda tortinish haqida ko'rsatmalar berish	8-hafta	2
9	Gavdani tepa-orqaga egish, oyoqlar juft holatda tizzada orqaga yotish	Gavdani tepa-orqaga egish, oyoqlar juft holatda tizzada orqaga yotish haqida tasavvur hosil qilish	9-hafta	2
10	Arg'amchida sakrash	Mustaqil arg'amchida sakrashni bajarish haqida ko'rsatma berish	10-hafta	4
	Mokkisimon yugurish	Mokkisimon yugurish haqida tasavvur hosil qilish		
<b>Jami</b>				<b>22</b>
<b>Hammasi</b>				<b>60</b>

"Jismoniy madaniyat va sport" fanidan talabalar bilimini reyting tizimi asosida baholash mezonlari



	<u>baholavmiiz</u>	ichida, 1.5m balandlikda (marta) Yigitlar-40 marta Qizlar-36 1-20%.	
	14-17 ball	Talaba berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablarga binoan mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, bajarisa, ayrim xatolarga yo'l qo'ysa. 14-17 ball qo'yiladi. 1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga harmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.liik aylana ichida, 1.5m balandlikda (marta) Yigitlar-36 marta Qizlar-32 14-17 ball	14-17 yaxshi (71-85%)
	11-13 ball	Talaba yoshga doir mashqni mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: 1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga harmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.liik aylana ichida, 1.5m balandlikda (marta) Yigitlar-32 marta Qizlar-30 11-13 ball	11-13 qoniqarli (55-70%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqning mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablarga qisman javob beradigan bo'lsa jami amaliy mashqlardan 9-10-ball qo'yiladi. 1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga harmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.liik aylana ichida, 1.5m balandlikda (marta) Yigitlar-30 Qizlar-28 9-10 ball	Saralash balidan past ball
	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy"test meyorlari talablarga binoan bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak. Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 20 ball qo'yiladi. 18-20 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>ikki oyoqda o'tirib turish</b> Yigitlar-62(1 daqiqada) Qizlar-32 (30 sekund) 18-19 ball	J.N. (2-tur)20 ball  18-20 a'lo (86-100%)
	14-17 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy"test meyorlari talablarga binoan bajarib bilishi va mashqlarni bajarishda aniq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarisa, amaliy mashqdan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>ikki oyoqda o'tirib turish</b> Yigitlar-60(1 daqiqada) Qizlar-30 (30 sekund) 14-17ball	14-17 yaxshi (71-85%)
	11-13 ball	Talaba yoshga doir mashqning mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim. <b>ikki oyoqda o'tirib turish</b> Yigitlar-50(1 daqiqada) Qizlar-25 (30 sekund) 11-	11-13 qoniqarli (55-70%)
	<u>Joriy nazorat</u> Amaliy		

	55-70	Qoniqarli	Tasavvurga ega bo'lish.
	0-54	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bajarib bilish.
		Qoniqarli	Tasavvurga ega bo'lish.
		qarsi	Aniq tasavvurga ega bo'lmashlik.
			Bilmashlik.
	<b>1- KURS 1-SEMIESTR</b>		
	<b>Baholar shakli</b>	<b>Mashqlar uchun ajratilgan ball</b>	<b>Nazorat shakli va ballar yig'indisi</b>
		Bitta savolga ajratilgan ball miqdorini belg'ovchi talablar	
	<b>Joriy nazorat</b> Amaliy	14-15 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy"test meyorlari talablarga binoan tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez,xatosiz bajarishi kerak <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-8 Qizlar 10.0 soniyada 14-15 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>
		11-13 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy"test meyorlari talablarga binoan mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, bajarisa, ayrim xatolarga yo'l qo'ysa. <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-8,5 Qizlar 10.5 soniyada 11-13 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>
		9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 9-10 ball qo'yiladi. <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-9 Qizlar-11 soniyada 9-10 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>
		7-8 ball	Talaba yoshga doir mashqning bajara olsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablanga qisman javob beradigan bo'lsa 7-8ball qo'yiladi <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-9.5 Qizlar-11.5 soniyada 7-8 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>
	<b>Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun amaliy mashqlar nisbatida</b>	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablarga binoan mashqlar mohiyatini tushinishi, tasavvurga egabo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak. Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa,amaliy mashqdan 18-20 ball qo'yiladi. <b>1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga harmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.liik aylana</b>
			<b>O.N (1-tur) 20 ball</b> <b>18-20 a'lo (86-100%)</b>

	8,6-10 ball			
	<b>3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-3 martaga Qizlar-4marta 8,6-10 ball			
22-25 ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 25 ball (3x8,3 ball) qo'yiladi. 22-25 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: <b>1.Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.30 7,3-8,3 ball Qizlar 2000m ga -13.40 7,3-8,3 ball <b>2.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170 7,3-8,3 ball <b>3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-4 martaga Qizlar-3marta 7,3-8,3 ball	22-25-ball Yaxshi (71-85)		
17-21 ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 21 ball (3x7ball) qo'yiladi. 17-21 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: <b>1.Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.40 5,6-7 ball Qizlar 2000m ga -13.50 5,6-7 ball <b>2.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170 5,6-7 ball <b>3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-3 martaga Qizlar-3marta 5,6-7 ball	17-21-ball Qoniqarli (55 - 70)		
16 ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini bajara olsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 16-ball (3x5,3) ball <b>1.Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-13.00 5,3 ball Qizlar 2000m ga -14.00 5,3-ball <b>2.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170 5,3-ball <b>3.Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-2 martaga Qizlar-1marta 5,3-ball	Saralash balidan past ball		

I-KURS II- SEMESTR

Baholar shakli	Mashqlar uchun	Mashqlar uchun ajratilgan ball miqdorini belgilovchi talablar	Nazorat shakli va
----------------	----------------	---	-------------------

	10-ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 10 ball qo'yiladi. <b>Kki oyoqda o'tirib turish</b> Yigitlar-30 ball (30 sekunda) Qizlar-15-30 sekunda (30 ball)	Sarash balidan past ball
Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz	14-15 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga bimean tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bitishi va mashqlarni amiq, tez, xatosiz bajarishi kerak. <b>1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-5 martaga Qizlar-4marta 14-15 ball	O.S. (2-tur) 15 ball  14-15 a'lo (86-100%)
	11-13 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga bimean mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bitishi va mashqlarni amiq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarsa, 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: <b>1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-4 martaga Qizlar-3marta 11-13 ball	11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 8-10 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-3 martaga Qizlar-2marta 9-10 ball	9-10 qoniqarli (55-70%)
	7-8 ball	Talaba yoshga doir mashqning mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi. <b>1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-2 martaga Qizlar-1marta 7-8 ball	Saralash balidan past ball
Yakuniy nazorat Amaliy	26-30-ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 30 ball (3x10 ball) qo'yiladi. 26-30 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>1.Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.20 8,6-10 ball Qizlar 2000m ga -13.30 8,6-10 ball <b>2.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-240 Qizlar-180	Yak.N. 30 BA1.1  26-30--ball A'lo (86-100%)

	1000m ga yugurish Qizlar-5.25.0 14-17 ball		
	<b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari o'z ichida qilingdi. Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>1. Kross:</b> 2000 metrga yugurish Yig'irlar- 9.30.0 11-13 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.35.0 11-13 ball	11-13 qoniqarli (55-70%)	
	<b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari o'z ichida qilingdi. Talaba yoshga doir mashqni bitta o'lsa, mohiyatini tushansa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablanga qisman javob beradigan bo'lsa jami amaliy mashqlardan 9-10 ball ball qo'yiladi. <b>1. Kross:</b> 2000 metrga yugurish Yig'irlar- 10.00.0 9-10 ball 1000m ga yugurish Qizlar-6.00.0 9-10 ball	Saralash balidan past ball	
<b>Joriy nazorat</b>	18-20 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablanga binoan mohiyatini tushinish, tasavvurga ega bo'lish, bajarib bilish kerak. Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 18-20 ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>1.100m ga yugurish</b> Yig'irlar-13.2 18-20 ball Qizlar-16	J.N. (2-1ur) 20 ball 18-20 a'lo (86-100%)	
	14-17 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqni har birini "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablanga binoan mashqlarni mohiyatini tushinib, tasavvurga ega bo'lish, bajarib bilish va mashqlarni amaliy, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarsa. Talaba 2 ta yoshga doir mashqni har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>1.100m ga yugurish</b> Yig'irlar-13.5 Qizlar-16.8 14-17 ball	14-17 yaxshi (71-85%)	
	11-13 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari o'z ichida qilingdi. Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>1.100m ga yugurish</b> Yig'irlar-14 Qizlar-17	11-13 qoniqarli (55-70%)	
	9-10 ball Talaba yoshga doir mashqni mohiyatini tushansa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablanga qisman javob beradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. <b>1.100m ga yugurish</b> Yig'irlar-15 9-10 ball Qizlar-18	Saralash balidan past ball	

	ajratilgan ball 14-15 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-15 ball qo'yiladi. <b>1. Turnikda tortinish</b> Yig'irlar-16 14-15 ball	ballar yig'indisi J.N. (1-tur) <b>15 ball</b> 14-15 a'lo (86-100%)
	11-13 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. <b>1. Turnikda tortinish</b> Yig'irlar-14 11-13 ball	11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 9-10 ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>1. Turnikda tortinish</b> Yig'irlar-12 9-10 ball	9-10 qoniqarli (55-70%)
	7-8 ball	Talaba yoshga doir mashqni bitta o'lsa, mohiyatini tushansa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablanga qisman javob beradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi. <b>1. Turnikda tortinish</b> Yig'irlar-10 7-8 ball	Saralash balidan past ball
<b>Oraliq nazoratni darsimiz amaliy ho'lganligi uchun, amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz</b>	18-20 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 18-20 ball qo'yiladi. 18-20 ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>1. Kross:</b> 2000 metrga yugurish Yig'irlar- 8.30.0 18-20 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.15.0 18-20 ball	O.N. (1-tur) <b>20 ball</b> 18-20 a'lo (86-100%)
	14-17 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim <b>1. Kross:</b> 2000 metrga yugurish Yig'irlar- 9.00.0 14-17 ball	14-17 yaxshi (71-85%)

	<p><b>1.Turnikda tortinish</b> Yigitlar-12 marta 7-8,5 ball</p> <p><b>Qo'llarni bukib yozish</b> Qizlar-12 marta 7-8,5 ball</p> <p><b>2. Yugurish.</b> 2000 metr ga yugurish Yigitlar- 9 30,0 7-8,5 ball</p> <p>1000m ga yugurish Qizlar-5 20,0 7-8,5 ball</p> <p><b>3.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170 7-8,5 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari ilova qilingdi.</p>		Ovaliq nazoratni amaliy bo'lganligi uchun amaliy mashqlar pishatida baholaymiz	<p>14-15 ball</p> <p>test meyorlari ilova qilingdi.</p> <p>Talaba 3 ta yoshga doir mashqlar shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-15 ball qo'yiladi. 14-15 ball uchun talabning bilim darajasi quydagiarga javob berishi lozim.</p> <p><b>1.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> pilar-230m ga Qizlar-170m ga 15 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari ilova qilingdi.</p>	<p><b>O.N (2-nr)</b> <b>15 ball</b></p> <p><b>14-15 a'lo</b> <b>(86-100%)</b></p>
17-21 ball	<p>Talaba 3 ta yoshga doir mashqlar har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 17-21 ball qo'yiladi. 17-21 ball uchun talabning bilim darajasi quydagiarga javob berishi lozim.</p> <p><b>1.Turnikda tortinish</b> Yigitlar-12 marta 8-6,7 ball</p> <p><b>Qo'llarni bukib yozish</b> Qizlar-8 marta 8-6,7 ball</p> <p><b>2. Yugurish.</b> 2000 metr ga yugurish Yigitlar- 9 30,0 8-6,7 ball</p> <p>1000m ga yugurish Qizlar-5 35,0 8-6,7 ball</p> <p><b>3.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-220 Qizlar-160 8-6,7 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari ilova qilingdi.</p>	17-21-ball Qoniqarli (55 – 70)		<p>11-13 ball</p> <p>Talaba yoshga doir mashqlar shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quydagiarga javob berishi lozim.</p> <p><b>1.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> pilar-230m ga Qizlar-170m ga 13 ball</p> <p><b>shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari ilova qilingdi.</p> <p>9-10-ball</p> <p>Talaba yoshga doir mashqlar shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 9-10 ball uchun talabning bilim darajasi quydagiarga javob berishi lozim.</p> <p><b>1.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> pilar-220m ga Qizlar-160m ga 10 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari ilova qilingdi.</p> <p>7-8 ball</p> <p>Talaba yoshga doir mashqlar mohiyatini tushansa "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablarga javob berolmasa amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi.</p> <p><b>1.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> pilar-210m ga Qizlar-150m ga 7-8 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari ilova qilingdi.</p>	<p><b>11-13 yaxshi</b> <b>(71-85%)</b></p> <p><b>9-10 qoniqarli</b> <b>(55-70%)</b></p> <p><b>Saralash</b> <b>halidan past</b> <b>ball</b></p>
14-16 ball	<p>Talaba 3 ta yoshga doir mashqlar har birini bajarolmasa mohiyatini tushansa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablarga javob berolmasa, birinchi amaliy mashqlardan 14-16 ball qo'yiladi.</p> <p><b>1.Turnikda tortinish</b> Yigitlar-10 marta 7-6,5,3 ball</p> <p><b>Qo'llarni bukib yozish</b> Qizlar-6 marta 7-6,5,3 ball</p> <p><b>2. Yugurish.</b> Yigitlar 2000m ga yugurish 9 30,0 7-6,5,3 ball</p> <p>1000m ga yugurish Qizlar-5 15,0 7-6,5,3 ball</p> <p><b>3.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> pilar-210 Qizlar-150 5,3 ball</p>	Saralash halidan past ball	Yakuniy nazorat	<p>26-30 ball</p> <p>Talaba 3 ta yoshga doir mashqlar har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 26-30 ball qo'yiladi. 26-30 ball uchun talabning bilim darajasi quydagiarga javob berishi lozim.</p> <p><b>1.Turnikda tortinish</b> Yigitlar-16 8,6-10 ball</p> <p><b>Qo'llarni bukib yozish</b> Qizlar-15 marta 8,6-10ball</p> <p><b>2.Yugurish.</b> <b>1. Kross:</b> 2000 metr ga yugurish Yigitlar 8 30,0 8,6-10 ball</p> <p>1000m ga yugurish Qizlar-5 15,0 8,6-10 ball</p> <p><b>3.Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-240 Qizlar-180 8,6-10 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"</b> test meyorlari ilova qilingdi.</p>	<p><b>Yak.N. 30</b> <b>BALL</b></p> <p><b>26-30 ball</b> <b>A'lo</b> <b>(86-100%)</b></p>
				<p>22-25 ball</p> <p>Talaba 3 ta yoshga doir mashqlar har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 22-25 ball qo'yiladi. 22-25 ball uchun talabning bilim darajasi quydagiarga javob berishi lozim.</p>	<p><b>22-25-hall</b> <b>Yaxshi</b> <b>(71- 85 )</b></p>

**Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati**

## INNOVATSION FAOLİYAT

Innovasion faoliyatning asoslarini hozirgi davr talimi taraqqiyoti yangi yo'nalish innovasion pedagogikani keltirib chiqardi. Innovasion - (ingliz.) - yangilikni kiritish (tarqatish).

Innovasion pedagogika atamasi va unga xos bo'lgan tadqiqotlar g'arbiy Yevropa va AQShda (60y) paydo bo'ldi. Innovasion faoliyat O.N Gonobolin, V.A Slastinn, N.V Kuzmina, A.I Shervanov va boshqalar ishlarida tadqiq etilgan. Yangilik kiritishning ijtimoiy-psixologik aspekti amerikalik innovatsiyachisi E. Rodjers tomonidan ishlab chiqilgan U yangilik kiritish jarayoni qamashchilarining tasnifi, ularning yangilikka bo'lgan munosabati va boshqalarni ko'rsatgan.

A.I. Grigorin Innovasiya deganda, muayyan ijtimoiy birlikka - tashkilot, aholi, jamiyat, guruhga, yangi, nisbatan turg'un (unsur) elementlarini kiritib boruvchi maqsadiga muvofiq o'zgarishlarni tushunadi. Bu jarayonga ikki xil qarash (Grigorin, Sazonov, Stepanov va boshq.) mavjud.

Birinchi qarashda, hayotga joriy etilgan qandaydir yangi g'oya yoritiladi.

Ikkinchi yondashuvda, alohida-alohida kiritilgan yangiliklarning o'zaro ta'siri, ularning birlamchi, raqobati va natijada birining o'rnini ikkinchisi egallashidir. Pedagogika adabiyotlarida innovasion jarayonning sxemasi ko'rsatiladi va uning bosqichlari quyidagicha:

1. Yangi g'oya tug'ilishi yoki yangilikning paydo bo'lishi (kashfiyot bosqichi) deb yuritiladi
2. Ixtiro qilishlik - yangilik yaratish bosqichi;
3. Yaratilgan yangiliklarning amalda qo'llay bilish bosqichi;
4. Yangilikni yoyish, uni keng tadbiq etish bosqichi;
5. Muayyan sohada yangilikka hukmronlik qilish bosqichi.

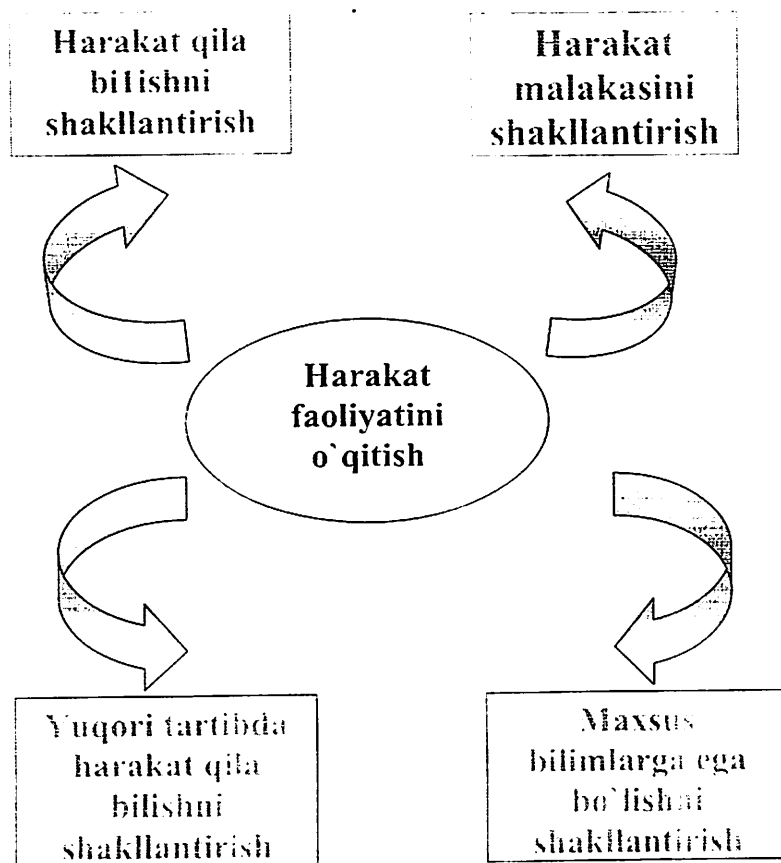
## Asosiy adabiyotlar

1. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z Dav. JTI, 2005 y.
2. Sushko O.K. Gimnastika i metodika yeyo prepedavaniya TDPU, 2008 y.
3. Usmonov, Jorjev I, Xo'jayev, F. «Harakatli o'yinlar» Toshkent O'qituvchi, 1992 y.
4. Abdullayev, A., Nomseldiyev, SH. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 300 b.
5. Davidskiy, A.S. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent, 1995 yil - 500 b.
6. Salomov B.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari Toshkent, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
7. Xo'jayev, F., Raximqulov, K.D., Nigmatov, B.B. «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent, 2008 y.
8. Xo'jayev, F., Raximqulov, K.D., Nigmatov, B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent, 2012 y.
9. Юнусова Ю. Основы методики физической культуры, Т., Узбекистон, 2005 г.
10. Железник Ю. «Массовый волейбол», Т., Пбн Спорт, 1994 г.
11. Qudratov R. Yengil atletika", Т., Noshir, 2012 y.

## Qo'shimcha adabiyotlar

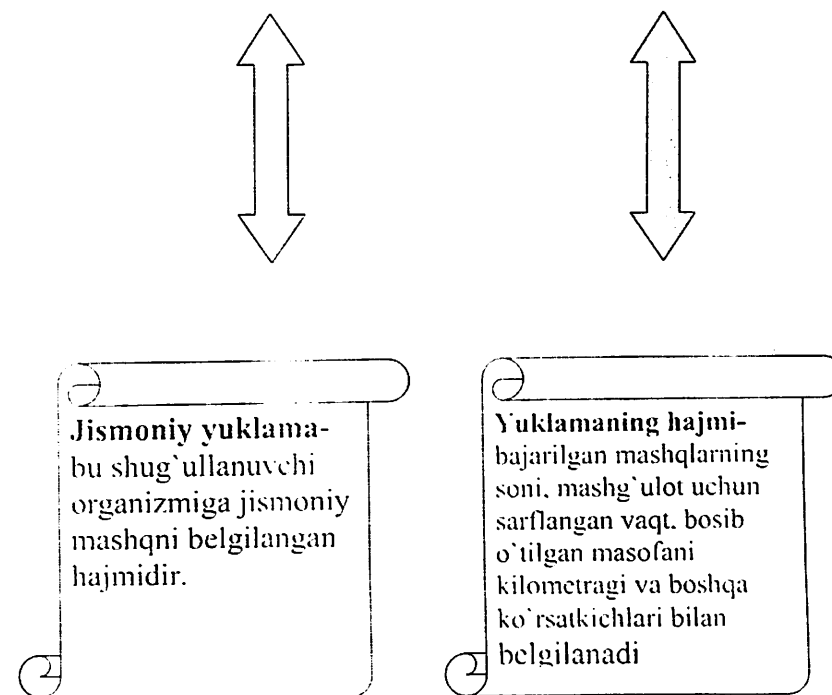
12. Maxkarandjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., TDPU, 2001-2002 yil - 60 b.
13. Tulenova X.B., Malinina N.N., Imozemseva I.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlar: (URM) o'rgatish metodikasi. TDPU nashriyoti 2005 y.
14. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) TDPU nashriyoti 2001 y.
15. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qadri - qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» TDPU nashriyoti 2001 y.
16. SHakirdjanova K.T. «Yengil atletika», Т., O'zDJTI, 2007 y.
17. Sultonov I. "Gimnastika va sog'lomlashtirish", Т., Aloqachi, 2007 y.

## Ta'lim texnologiyalari

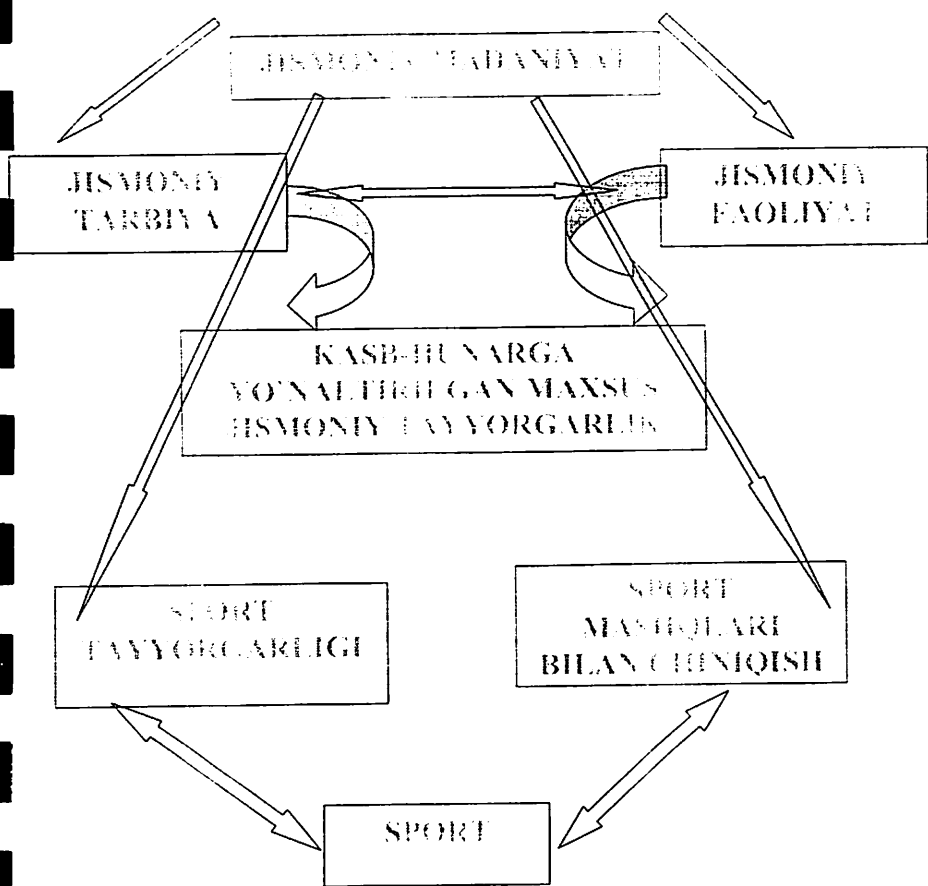


## Jismoniy tarbiya texnologiyalari

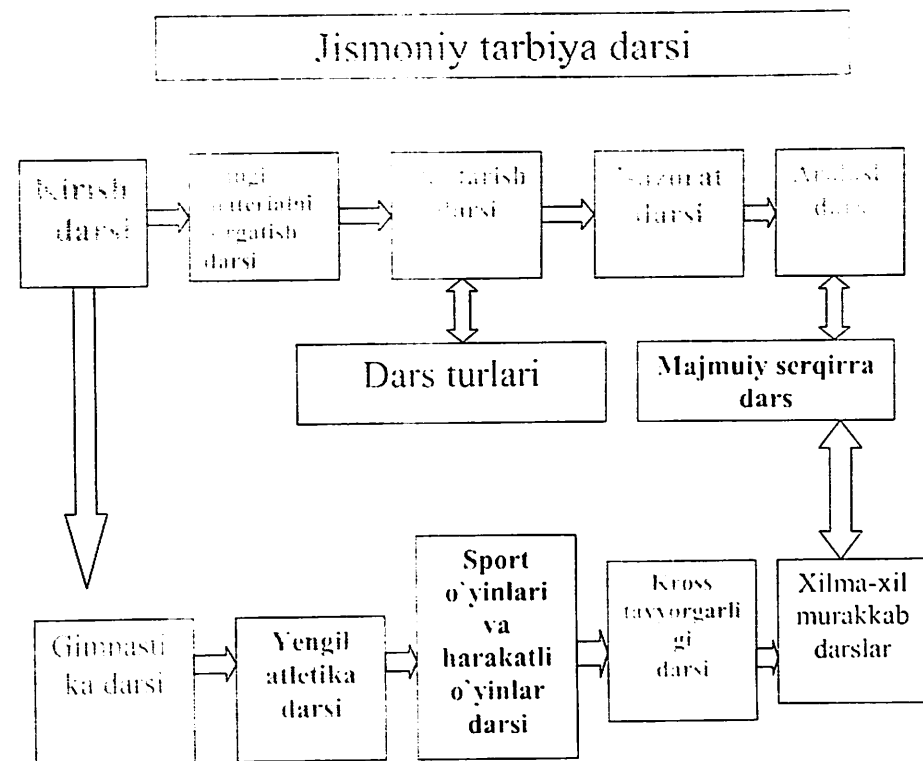
### Jismoniy tarbiya darsida yuklama



## Ta'lim texnologiyalari



## Ta'lim texnologiyalari



## ❖ MASALALAR VA MASHQLAR TO'PLAMI

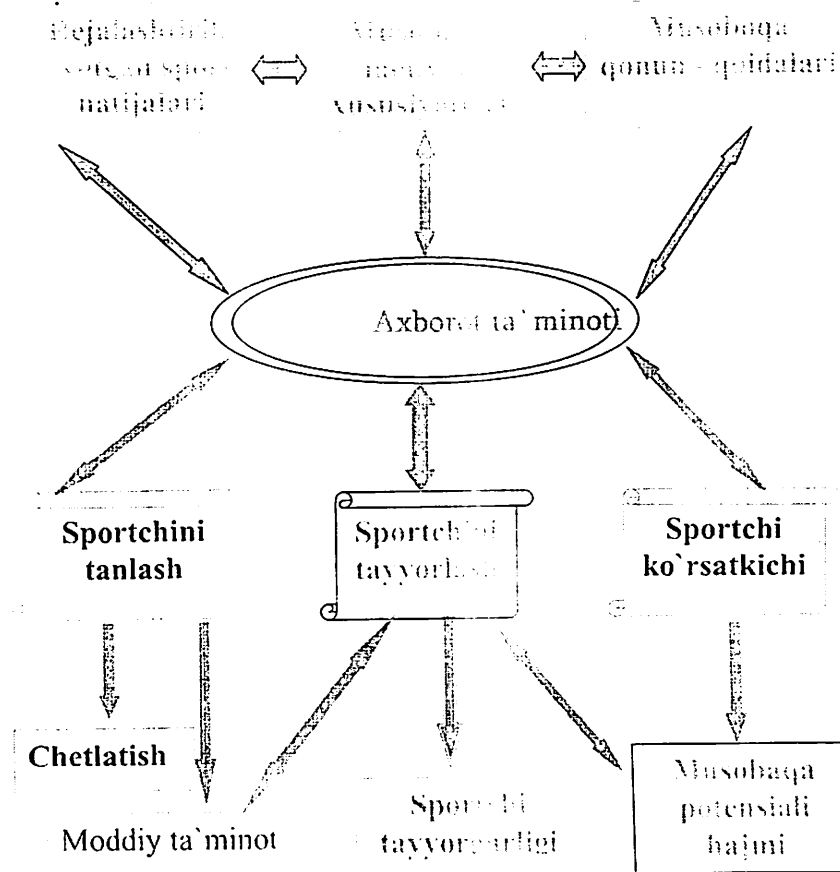
### Bilimlarni mustahkamlashga oid qo'shimcha topshiriqlar.

1. O'zbekiston imoratlari haqida umumiy ma'lumotga ega bo'lib kelish.
2. Olimpiada o'yinlari ko'zga tashkil haqida ma'lumotlarga ega bo'lib kelish.
3. O'zbekiston Respublikasi sport sahalarida erishilgan yutuqlar haqida ma'lumotlarga ega bo'lib kelish.
4. Turunkida bajariladigan mashqlarni o'rgatish
5. Arqonga tirmashi chiqish texnikasini o'rgatish
6. Qo'l to'p uyim texnikasini o'rgatish
7. Qo'l to'p To'pni olib yurish, uzatish va qabul qilishni o'rgatish
8. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100m
9. Darvoza bon o'yin texnikasi va taktikasi
10. O'rta masofaga yugurish texnikasi o'rgatish
11. Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish (500-700gr)
12. Yadro irtg utish texnikasini o'rgatish (5-7kg)
13. Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish
14. Futbol To'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish
15. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish Sport o'yinlari: voleybol
16. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish sport o'yinlari
17. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.
18. Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish
19. Voleybol to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish Harakatli o'yinlar
20. Voleybol Himoya qilish va hujumga o'tish texnikasini o'rgatish
21. Voleybol to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish Harakatli o'yinlar
22. Saflamish va qayta Saflamishlar
23. Kozvoldan oyoqni bukib va kerib sakrash texnikasini o'rgatish Sport o'yini
24. Kozvoldan oyoqni bukib va kerib sakrash texnikasini takomillashtirish
25. Shved devorida bajaradigan mashqlarni o'rgatish
26. Basketbol to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish
27. Basketbol to'pni olib yurish va sayatga tashlash texnikasini o'rgatish

## 📖 BILIMLARNI MUSTAHKAMLASHGA OID NAMUNA TEST SAVOLLARI.

1. Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?  
A) 7,32 B) 7,42 S) 6,42. D) 5,23
2. Sakrash necha turdan iborat  
A) uzunlikka, balandlikka  
B) uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho'p bilan sakrash.  
Siturgan joyda uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash  
D) to'g'ri javob berilmagan.

## Ta'lim texnologiyalari





Alto'g'ri qonami shakllantirish, harakat funksiyasini rivojlantirish, to'g'ri natus olishni o'rgatish

B) jismoniy fazilatlarini tarbiya usulida, gimnastika amaliyotlarini o'z ichiga olish va bo'shashtirish

S) jismoniy mashqlar to'g'risida bo'shashtirish berish

D) o'qovchilarga jismoniy mashqlar gigiyenasini to'g'risida mashqlar berish.

22. Birinchi Olimpiyada o'yinlari qaysi mamlakatda o'tkazilgan?

A) Fransiya B) Gretsiya S) Angliya D) Germaniya

23. Gimnastikadagi maxsus atamalar (so'zlar, deb nimaga aytiladi)?

A) mashqlar amaliy tashunchalar qisqacha ifoda etadigan so'zlarga aytiladi.

B) isharatli qisqartmalarga aytiladi.

S) lekstikaning maxsus bo'limiga aytiladi.

D) harakatni ifodalovchi belgilarga aytiladi.

24. Basketbol to'pining qiz bolalar uchun og'irligi aniq.

A) 600-650 gr B) 580-605 gr S) 590-620 gr D) 567-600 gr

25. Zamonaviy olimpiyada uyinlarining asoschisi Kim?

A) D. Vikalas B) Per de Kuberten S) Nils Buk S) Jan Lero

26. O'zbekistonlik Olimpiadachilari 28 - Olimpiada o'yinlarida umunjamo'a hisobida nechanchi o'rin egalladi?

A) 6. B) 7. S) 46. D) 34

27. Olimpiya o'yinidagi besh halka nimani anglatadi?

A) Qit'alar B) Davlatlarni S) Shaharlarni D) Ishtirokchilarni.

28. Kurash bo'yicha 1-chi jahon chempionati qachon va qacda o'tkazildi?

A) 1997 yil Samarqandda B) 1998 yil Angliyada. S) 1999 yil Toshkentda. D) 2000 yil Polshada.

29. Gimnastikaning qaysi turlari mavjud.

A) sog'lomlashtiruvchi turlari B) sport turlari S) amaliy turlari D) hamma javoblar to'g'ri.

30. Gimnastika sport turida ishlatiladigan terminlarga qaysi talablar qo'yiladi.

A) tushunarliklik B) aniqlik S) qisqalik D) hamma javob to'g'ri.

## SAVOI VA UCHUN SAVOI TO'G'RI, O'NG VA N

1. Quyidagi 20mx40m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli?

A) qo'l to'pi B) basketbol S) voleybol D) mini futbol

2. Milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

A) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon

B) Arqon tortish, Tutushmashq, Kim va tun, Ayyoqchilar.

S) Kim va tun, Kim chaqqon, Oq terakni, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi.

D) Oq terakni, ko'k terak, Oychilar, Chaqqon darvozabon

3. To'p og'irligi 270-280 gr ga teng. Bu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A) Futbol B) Voleybol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

4. Bu sport turiga 1895 y. da asos solingan. Ushbu ta'rifga vos javobni toping

A) Voleybol B) Futbol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

5. Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat ekanligini aniqlang.

A) 10 daqiqa B) 5 daqiqa S) 20 daqiqa D) 15 daqiqa

6. Maydon o'rtasidagi aylananing radiusini 9m ga teng. Ushbu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A) Voleybol B) Basketbol S) Futbol D) Qo'l to'pi

7. Sizningcha jismoniy tarbiya darslari qanday qismlardan iborat.

A) tayyorlov, asosiy B) kirish, asosiy. S) tayyorlov, asosiy, yakunlovchi.

D) amaliy, nazariy

8. Quyidagilar orasida yurish turlarini aniqlang.

A) Sportcha, tez B) Sportcha, sakrab

S) Oddiy, sekin D) Oddiy, sportcha

9. Sportning voleybol sport turiga vos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

3. Granata ruchkasining diametrini aniqlang.

A) 5 sm B) 3 sm S) 4 sm D) 2 sm

4. Qo'l to'pi o'yinida qiz bolalar uchun to'p og'irligi aniqlang.

A) 525-550 gr B) 225-250 gr S) 275-300 gr D) 325-350 gr

5. Voleybol erkaklar uchun to'pning balandligi necha metr bo'ladi?

A) 2 m 43 sm B) 2 m 38 sm S) 2 m 49 sm D) 2 m 50 sm

6. O'g'irlolalar uchun yadroning og'irligi aniqlang.

A) 8,257 kg B) 7,257 kg S) 6,257 kg D) 5,257 kg

7. Saf necha usulga bo'linadi.

A) Saf usullari saflanish va qayta saflanishlar B) Joydan joyga ko'chish usullari

S) O'rni ochish va yaqinlashtirish D) Hamma javob to'g'ri.

8. Granataning umumiy uzunligi qanchaga teng.

A) 24 sm B) 27 sm S) 26 sm D) 25 sm

9. Uzoq masofalarga yugurishga qaysi masofa kiradi.

A) 5 km, 5 km, 10 km, 20 km, 25 km B) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km,

S) 20 km, 30 km, 40 km D) 15 km, 25 km, 50 km.

10. Estafetali yugurishga qaysi masofalar kiradi.

A) 4x60, 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m B) 4x500 m, 3x800 m, 4x800 m, 5x1000 m, 4x1500 m,

10x1000 m.

S) Shahar bo'ylab istalgan variantda. D) Maydon bo'ylab istalgan variantda.

11. Basketbol o'yinida har bir taymda necha marta tanaffus olish mumkin.

A) 1 marta B) 2 marta S) 4 marta D) 3 marta

12. Sportning voleybol sport turiga vos bo'lgan ta'rifni belgilang.

A) maydoni 9x18m, to'p balandligi 2m41sm, to'p uzunligi 9, m

B) maydoni 9x18m, to'p balandligi 2m40sm, to'p uzunligi 10 m

S) maydoni 9x18m, to'p balandligi 2m43sm, to'p uzunligi 9,5m

D) maydoni 9x18m, to'p balandligi 2m45sm, to'p uzunligi 11m

13. Qo'l to'pi jamoasida necha o'yinchi bo'ladi.

A) 12 B) 10 S) 8 D) 7

14. Nazariy tayyorgarlik vazifalari nimalardan iborat.

A) 4 choq tarbiyasi. B) Sport nazariyasi va metodikasi sohasida bilim olish

S) Sport gigiyenasini o'z o'zini nazorat, vrach nazorati masalalarini o'rganish. D) Yuqoridagilarning barchasi to'g'ri.

15. Sport musobaqalari o'tkaziladigan gimnastika turlariga qaysilar kiradi?

A) Badiy gimnastika, akrobatika, sport gimnastikasi B) Saf mashqlari, erkin mashqlar, amaliy mashqlar.

S) Akrobatika, sport gimnastikasi, sakrash, otilish, davolash gimnastikasi;

D) Snaryadlarda bajariladigan mashqlar, umumrivojlanuvchi mashqlar, akrobatika.

16. Quyidagilardan qaysisi saf mashqlariga kiradi?

A) qatorga turish, ko'p qator hosil qilish.

B) saflanish, yonma-yon va ketma-ket saflanish

S) saflanish, saflanish va qayta saflanish, joydan-joyga ko'chish, o'rni ochish va yaqinlashtirish

D) safda yurish.

17. Voleybolda to'siq qo'yishda qaysi zona o'yinchilari ishtirokida amalga oshiriladi?

A) 4, 3, 5 B) 4, 3, 2 S) 5, 6, 1 D) 9, 3, 2

18. Sakrash necha turga bo'linadi

A) 1 B) 2 S) 3 D) 4

19. Uloqtirish turining aylanib uloqtirish xilini ko'rsating.

A) Disk, nayza B) yadro, disk S) yadro, disk, bosqon D) Disk, bosqon

20. Olimpiya sport turlariga kimlar rahbarlik qiladi?

A) Federatsiyalar B) Uyushmalar S) Asosatsiyalar D) Hamma javob to'g'ri

21. Umumrivojlanuvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan vazifalarga qaysilar kiradi?

10. O'qituvchi o'zining o'zlashtirilgan dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
11. O'qituvchi o'zlashtirilgan dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
12. O'qituvchi o'zlashtirilgan dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
13. O'qituvchi o'zlashtirilgan dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
14. O'qituvchi o'zlashtirilgan dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
15. O'qituvchi o'zlashtirilgan dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
16. Dars samaradorligini oshirishda tashkilotingiz?
17. O'qituvchi o'zlashtirilgan dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
18. "Sog'lom tanlash tashkiloti" dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
19. "Jismoniy ta'lim" dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
20. Sport tayyarliligi degan gapni qanday tushanasiz?
21. "Jismoniy ta'lim" dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
22. "Jismoniy ta'lim" dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
23. "Jismoniy ta'lim" dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
24. "Jismoniy ta'lim" dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?
25. "Jismoniy ta'lim" dars darsligi bilan qanday ta'riflanadi?

## ❖ TARQATMA MATERIALLAR

### KO'RGAZMALI QUROLLAR

#### Basketbol maydoni o'lchami

Amaldagi 9x18m, to'rt burchakli, balandligi 2m45sm. B) maydoni 9x18m, to'rt burchakli, balandligi 2m45sm. S) maydoni 9x18m, to'rt burchakli, balandligi 2m38sm. D) maydoni 9x18m, to'rt burchakli, balandligi 2m38sm.

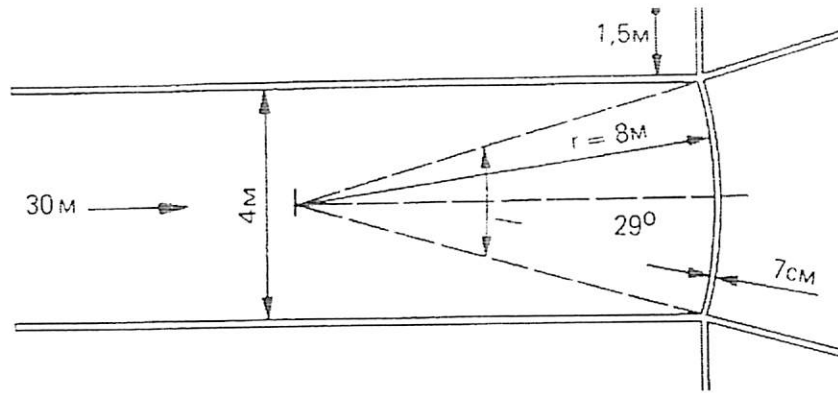
10. Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 18x28m, to'p og'irligi 600-650gr. Neysmit nomidan kashf qilingan.  
A) Futbol B) Basketbol C) Voleybol D) Qo'l to'pi
11. Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.  
A) Kam va kam, tashkilotchi, arqon tortish, oq terakni, ko'k terak.  
B) Daradan sarib chiqarish, kuzatuvchilik, avj oshirish, rostlan.  
C) Kam va kam, Kam chaqqon, Oq terakni, ko'k terak, Sakrab oshirish, statetasi.  
D) Oq terakni, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.
12. Sport o'yinlaridan gandbol o'yini qachon, kim tomonidan kashf qilingan.  
A) 1898y Nikto Nilson B) 1989y Neysmit  
C) 1895y Nikto Nilson D) 1893y Vilyam Morgan
13. O'yinda har bir taym 45 daqiqa davom etadi. Bu ta'rif qaysi sport turiga xos.  
A) Qo'l to'pi B) Basketbol C) Voleybol D) Futbol
14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?  
A) 3,50 m B) 4,50 m C) 5,50 m D) 6,50 m
15. Marafon yugurish masofasini aniqlang.  
A) 42km175m B) 42km185m C) 42km195m D) 42km205m
16. Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.  
A) 45x105m B) 55x100m C) 60x120m D) 90x120m
17. Necha xil jisminiy sifatlar bor.  
A) 5 B) 4 C) 3 D) 2
18. Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.  
A) 300-310gr B) 600-650gr C) 290-300gr D) 300-320gr
19. Futbol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni toping.  
A) To'p og'irligi 396-420gr, to'p aylanasi 68-71sm B) To'p og'irligi 396-453gr, to'p aylanasi 61-69sm  
C) To'p og'irligi 405-495gr, to'p aylanasi 65-85sm D) To'p og'irligi 423-468gr, to'p aylanasi 64-71sm
20. Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?  
A) 7,32 B) 7,42 C) 6,42 D) 5,23



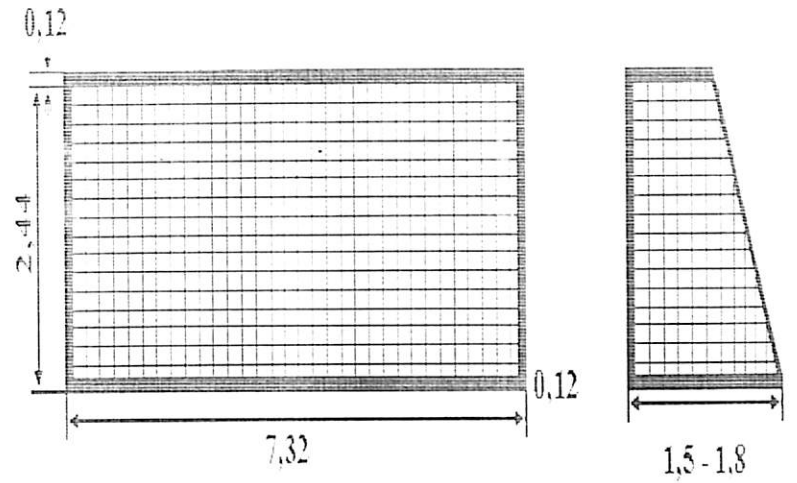
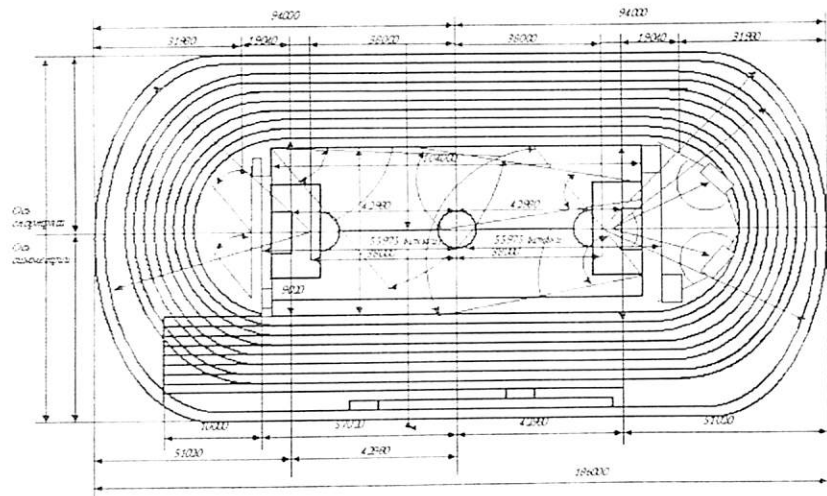
### BILIMLARNI MUSTAHKAMLASHIGA, PEDAGOGIK FAOLIYATNI XOLISONA BAHOLASH VA REYTINGINI BELGILASHGA OID UMUMIY SAVOLLAR.

1. Saliobat ushuga ta'rif bering?
2. Savollarning qanday turlarini bilasiz?
3. O'qituvchilik faoliyatida sizni nima o'ziga jalb qiladi?
4. Siz o'qituvchilik kasbi bilan tanlashdan xursandmisi?
5. Ummatdagi maktablarda qaysi bilim muhim deb o'ylaysiz?
6. Siz sportning qanday turi bilan shug'ullanasiz?

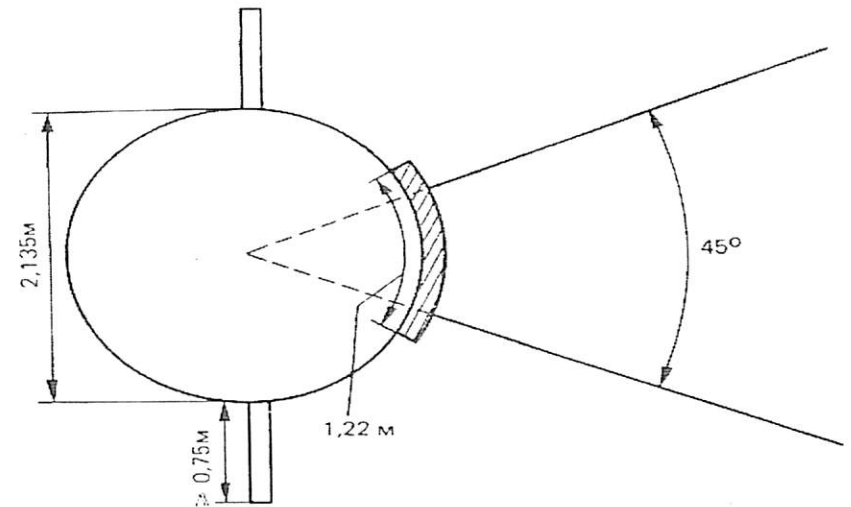
Nayza uloqtirish sektori

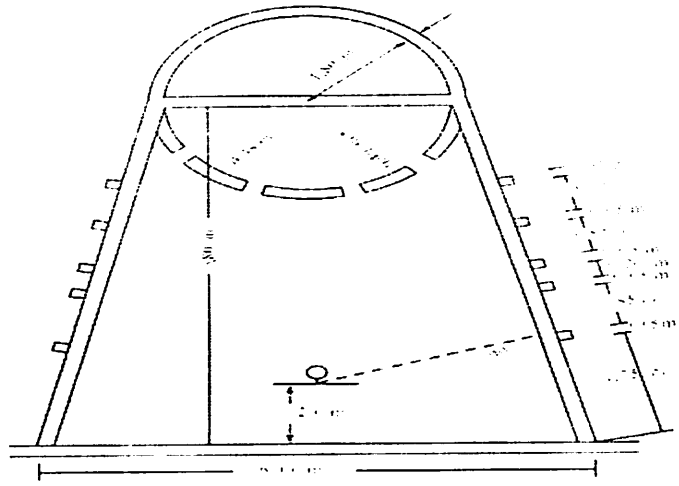


Yengil atletika va sport yadrosi maydoni

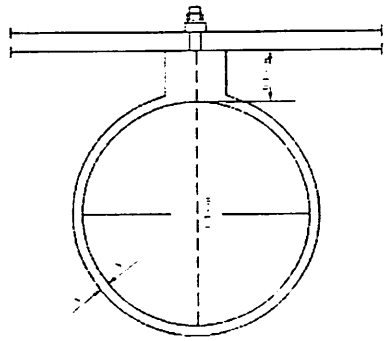


Yadro uloqtirish sektori



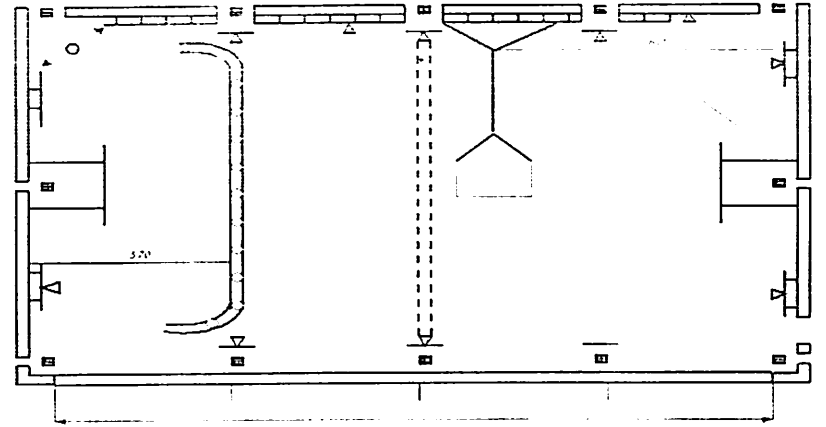


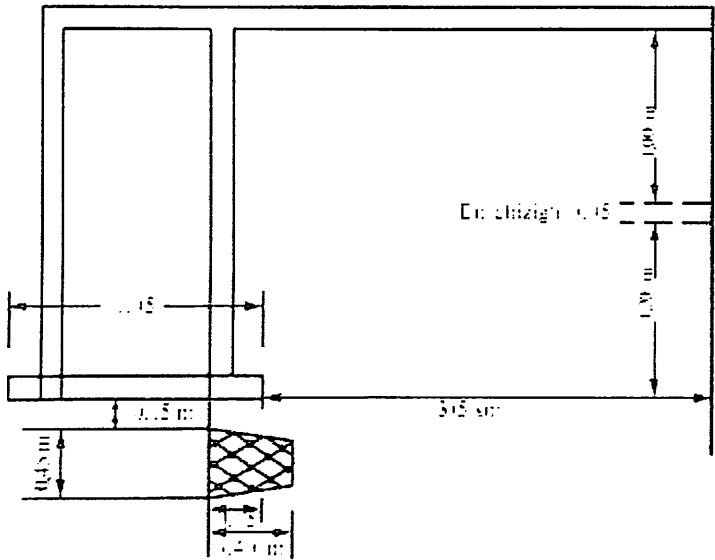
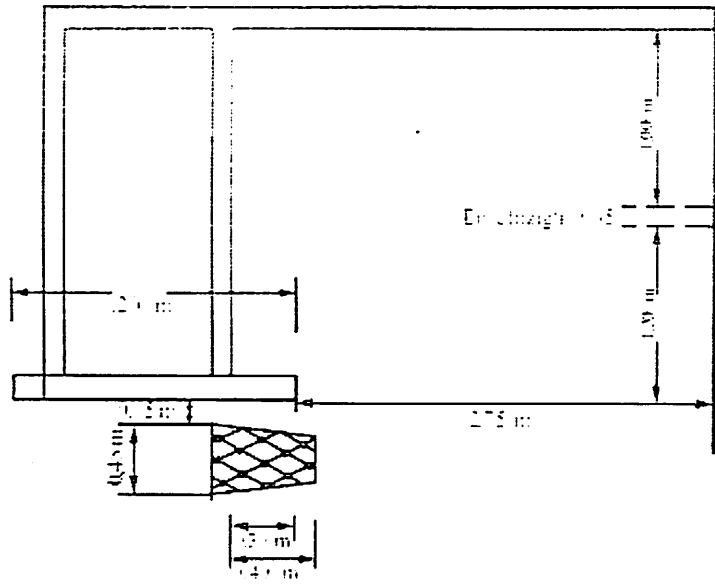
1:1000 - Dome structure profile (radius 15.0 m)



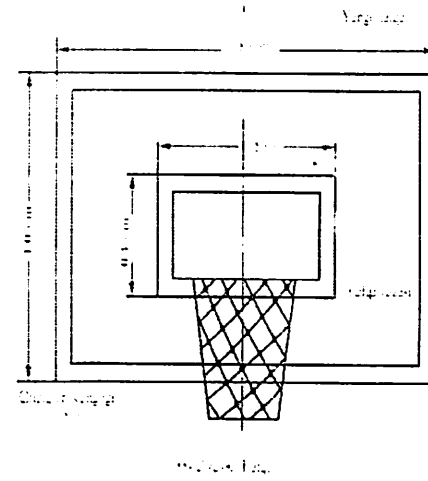
1:1000 - Dome structure plan (radius 15.0 m)

Sport zali anjomlari





W. b. casus. Halvje - sticht quadrates



## REFERAT MAVZULARI

1. Turmushda bahaladigan mashqlarni o'rgatish.
2. Jismoniy sportlarni tarbiyalash yo'llari.
3. Sport tayyorgarligini shakllantirish asoslari.
4. Ko'nikma va malakalarini shakllantirishning ilmiy asoslari.
5. Qo'l to'pni o'yin texnikasini o'rganish metodlari.
6. Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.
7. Qo'l to'pni o'yin olib yurish, uzatish va qabul qilishni o'rgatish.
8. Qo'l topi o'yinida himoya qilish va hujumga o'tish texnikasini o'rgatish.
9. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish. 4x100m
10. O'rta masofaga yugirish texnikasi o'rgatish.
11. Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish (500-700gr).
12. Sog'lom avlodni tarbiyalash va turmush tarzini tarkib toptirish.
13. Futbol. To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish.
14. Sog'liqni saqlash, talaba-yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.
15. Futbol. To'pni uzatish texnikasini o'rgatish.
16. Fuqarolarning salomatlik holatini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning roli.
17. Futbol. To'pga zarba berish usullarini o'rgatish.
18. Bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.
19. Harakatli o'yin "Guruh" o'yining tarbiyaviy ahamiyati.
20. Shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllantirish.
21. Yangi pedagogik texnologiyalarni ta'lim iste'molida qo'llash.
22. Harakatli o'yin "Futbolchilar estafetasi" o'yining ta'limiy ahamiyati.
23. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar o'tkazish.
24. Sport psixologiyasi faning talabalar jismoniy tarbiyasidagi roli.
25. Yangi pedagogik texnologiyarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash.
26. Jismoniy imkoniyatlarga ega bo'lish omillari.

## ZAVONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR BO'YICHA TERMINLAR TUG'AH (GLOSSARIY)

Ta'limni texnologiyalashtirish - "ta'lim texnologiyasi", "o'qitish texnologiyasi" va "pedagogik texnologiya" tushunchalari texnologiya atamasi ishlab chiqarish doirasidan yuqori komponentli psixologik-pedagogik injeneriyani ma'rifatga kiritilgan pedagogik muhitdan olingan, texnologik jarayon ishlab chiqarilgan mahsulotga ishlov berishning yagona jarayonini hosil qiluvchi texnologik operatsiyalar yig'indisi.

**PEDAGOGIK JARAYON** - ta'lim - tarbiya berishning samarali natijasini kafolatlovchi pedagogik usullarning yagona maqsadli faoliyat jarayonidir.

**TEXNOLOGIK OPERASIYALAR** - ishchi tomonidan o'zning ish joyida bajariladigan, yakuniga yetkazilgan harakat ko'rinishidagi jarayonning bir qismi.

**PEDAGOGIK USUL** - pedagog tomonidan ta'lim berish jarayonida qo'llaniladigan maqsadli harakat.

**TEXNOLOGIK XARITA** - ma'lum bir mavzuni (ma'ruza yoki amaliy mashg'ulotni) yoritishda pedagogik usullar ketma - ketligini bayon qiluvchi loyiha.

**TALIMNI TEXNOLOGIYALASHTIRISH** - bu pedagogika fanining yunalishi hisoblanib, tadqiqot qiluvchi va qonuniyatlarni ochib beruvchi, ta'lim jarayoniga texnologik yondoshuv asosida ta'lim maqsadlariga samarali erishishning optimal yo'llari va vositalardir.

**TALIM TEXNOLOGIYASI** - pedagogik texnologiyaning ilmiy aspektini belgilash uchun ishlatiladi. Bu (fan predmeti), "texnik va inson resurslarini hamda ularning o'z o'ldiga ta'lim shakllarini optimallashtirish vazifasini qo'yuvchi hamkorligini hisobga olgan holda dars berish va bilimlarni o'zlashtirishning barcha jarayonlarini yaratish, qo'llash va belgilashning tizimli usuli" hisoblanadi (YUNESKO).

**O'QITISH TEXNOLOGIYASI** - bu ta'lim, kommunikasiya, axborot va boshqaruvning tamlangan va tartibga solingan optimal yo'llari va vositalaridir, bu ta'lim jarayonini o'zgartiruvchi sharoitlarda, ajratilgan vaqt davomida samarali natijalarga erishilishi uchun ta'lim jarayonlarini amalga oshirishni instrumental ta'minlovchisi hisoblanadi (PT jarayonli -bayonli aspekti); "bu mavjud jarayondir, ta'lim jarayoni sub'ektlarining hamkorlikdagi yuzaga kelgan tartibli harakatidir (PT jarayonli harakat aspekti). Pedagogik texnologiya - bu ta'limni texnologiyalashtirish sohasida pedagogik hodisalar va jarayonlarda qo'llaniladigan tushuncha "Pedagogik tizim", "ta'lim texnologiyasi" va "fan metodikasi" tushunchalari va ularning bir-biridan farqi.

**PEDAGOGIK TIZIM** - belgilangan sifatlarga ega shaxsni shakllantirishga qaratilgan, maqsadli va o'zidan belgilangan pedagogik ta'sir ko'rsatish uchun zarur bo'lgan o'zaro bog'liq vositalar, usullar, jarayonlar birligidan iborat ma'lum bir butunlik (V.Bespalko).

Ta'limning predmet metodikasi - ta'lim tizimida quyidagi predmetning ahamiyati va o'rni, uning vazifalari va ta'lim mazmunini aniqlab beradi. Shu predmet yuzasidan ta'lim usullari, shakllari va vositalaridan qanday foydalanish va boshqarilishiga izoh keltiradi. Tizimli turkum (kategoriya) kabi ta'lim texnologiyasi quyidagilarni ifodalaydi:

(1) pedagogik tizimning tarkibiy qismlarini (komponentlarini), (2) ta'lim texnologiyasining tarkibiy qismlarini (elementlarini), uning processual qismini, (3) ta'lim metodikasining kevinigi darajasini - maqsadga erishish uchun uslubiy (metodik) tizimni o'z quv jarayoni qatnashchilarining harakat izchilligiga aylantiradi.



O'QUV-USLUBIY MAJMUANI  
TAYYORLASHDA FOYDALANILGAN  
ADABIYOTE'AR VA MEYO'RIY



“JISMONIY MADANIYAT” KAFEDRASI O‘QITUVCHISI  
SAMADOV JAVLONBEK ABDUQAYIMOVICHNING  
“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”

FANIDAN

## DARS ISHLANMALARINI



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS  
TA‘LIMI VAZIRLIGI  
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI

## II. HATTLAR RO‘YXATI.

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T., 1992
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – T., 1997
3. O‘zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – T., 1997
4. O‘zbekiston Respublikasining Sog‘lom avlod davlat dasturi. T., 1999
5. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. T., 2000
6. O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jang‘armasini tashkil etish to‘g‘risidagi Farmoni. 2002 y 24 oktyabr
7. Jismoniy tarbiya va sport. Na‘munaviy fan dasturi. 2004y
8. Karimov I.A. Yuksak ma‘naviyat-yengilmas kuch. – T: O‘zbekiston. 2008.
9. Aliev A. O‘qituvchining ijodkorlik qobiliyati. -T., “O‘qituvchi”. 1991
10. Abdumalikov R., Abdullaev T., va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta‘limi ilmini takomillashtirish masalalari. Metodik qo‘llanma. T., O‘zDJTI nashriyoti 1996 y
11. Ibragimov. X.I va boshqalar. Pedagogik-psixologiya. 2008
12. Yo‘ldoshev J.B., Usmonov S.A. Pedagogik texnologiya asoslari qo‘llanma.. -T: O‘qituvchi 2004
13. Mavlonova R.R., To‘raeva O va boshq. Pedagogika T., “O‘qituvchi” 2001
14. Ochilov M. Yangi pedagogik texnologiyalar. Qarshi Nasaf 2000
15. Saidahmedov N. Yangi pedagogik texnologiyalar (nazariya va amaliyot). T., “Moliya” 2003
16. Usmonxujaev. T., va boshq. Bolalar va o‘smirlar sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyoti T., Ilm Ziyo 2006
17. Yarashov. K.D Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. T., Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti. 2002

### INTERNET:

- <http://www.google/uz/>
- <http://www.ZiyoNET.uz/>
- <http://www.pedagog.uz/>
- <http://www.edi.uz/>
- <http://www.uzpfiti.fan.uz/>
- <http://www.uzmupn.freenet.uz/>
- <http://www.uzpak.uz/>
- <http://www.ann.ru/ovr/files/>
- [http://gazeta.ksu.ru/intres/nikolaev\\_index.htm](http://gazeta.ksu.ru/intres/nikolaev_index.htm)
- <http://www.vni-online.ru/science/publ/bulleten/page17.html>

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM  
VAZIRLIGI  
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI

Sana ..... 2016 y

Jismoniy madaniyat  
kafedrasini mudiri: dots.H.Q.Bo'riyev

1-Mavzu: *SPORTCHILYURISH TEXNIKASINI TASHKIL ETISH*

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: Amaliy

Ta'lim vazifasi: Sog'lom turmush tarzi shakllantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundermer, futbol to'pi, Jis tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'la mi	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tasakiliy qismini amalga oshiradi.	15 - 20 daqiq	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Safllanish. Sardo. Isoboti, Salomlashish. Yangi mavzaning bayoni (Nazariy ma'lumot berishi). Saf mashqlar, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib safllanish. <b>U R M</b> 1.DH qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.DH Qo'llar yelkani yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.DH Qo'llarda qaychi mashqni bajarish 4.DH Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamonog' holatga ko'tirib 3 naqtaga tegizish 5.DH Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.gat) 6.DH oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish 7.DH Qo'llar oldga tuzatilgan o'trib turish mashq 8.DH Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish. 9.DH Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10.DH nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-kethigiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalarga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40 - 45 daqiq	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.

“JISMONIY MADANIYAT” KAFEDRASI O'QITUVCHISI

SAMIATOV JAVLONBEK ABDUQAYIMOVICHNING  
“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”

FANIDAN TAYYORLAGAN DARS ISHLANMASINI

TASDIQLASH XUSUSIDA

KAFEDRA MUDIRINING XULOSASI:

Dars ishlanmasidagi mavzular na'munaviy fan dasturi asosida tuzilgan ishchi fan dasturi asosida tayyorlangan bo'lib, “Jismoniy madaniyat va sport” fanini o'tilishiga muvofiq keladi. Dars ishlanmasida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalangan.

“Tasdiqlayman”



tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bir semestr, bir o'quv yili o'z ichida), yanali o'quv jarayonining boshlanishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko'rsatishga vordam beradi.

**2-Mavzu: QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH.**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Yoshlarni vatandashlik ruhida tarbiyalash  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Jismoniy shifolarni tarbiyalash, sport tayyorgarligini shakllantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazma qurollar, jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol topi, jismoniy vositalaridan foydalanish

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lam	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi.
Safllanish. Sardor hisoboti, Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib safllanish		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish.
<b>U R M</b> 1 D.H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2 D.H qo'llar yelkada yelkam o'ld va orqa tomonga aylantirish 3 D.H qo'llarda qaychi mashqni bajarish. 4 D.H qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5 D.H qo'llar belda Belmni aylantirish o'ng, chap (ga) 6 D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7 D.H qo'llar oldga uzatilgan o'trib turish mashqi 8 D.H qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish. 9 D.H qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
<b>O'qituvchining vazifasi:</b> Qayta safllanish. Mavzu haqida aytib o'tish		Yengil atletika sport turi haqida batafsil

**Amaliy mashg'ulot rejas:**  
 Qayta safllanish. Mavzu haqida aytib o'tish  
 Guruhlarga bo'lish, masofa ulot joyini belgilash.  
 1. Shug'ullanuvchilarda sekincha yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish.  
 2. Sport o'yinlari. Futbol

Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish.  
 Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.

3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqqa	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Safllanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish. Futbolchilar estafetasini tashkil etish or'ali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish

**Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi**

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (15-20 daqqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishga erishadi. Talabalar faolligini oshiradi. Talabalar darsga o'shatan qiziqish uyg'otadi. Bir vaqtning o'zida so'z peltalik talabalarni baholaydi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbiiq etish, takomillashtirish. O'z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog'lash. Pedagogik mahoratini oshirish.	Mashq bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish. Shu mavzu asosida qo'shimcha materiallar topish, ularni o'rganish. O'z fikrini va guruh fikrini tahlil qilib bir yechimga kelish malakasini hosil qilish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan masollar e'lon qilinadi. 3. Aqliy hujum asosida ma'lumot o'rganilgan nazariy bilimlarni savol-javob orqali aniqlaydi.	Yangi bilimlarni egallaydi. Yakka holda va guruh bo'lib ishlashni o'rganadi. Nafaqat rivojlanadi va eslab qolish qobiliyati kuchayadi. O'z o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalari (tahlil, o'zgarishlar)
4-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqqa)	1. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, uyga vazifa berish, mashg'ulotga yakun yasash. 2. "TALABA" treningi - talabalar bilan individual holda ishlash o'qituvchi va talaba o'rtasidagi to'siqni yo'q qilish, hamkorlikda ishlash yo'llarini o'rgatishga qaratilgan.	O'qituvchi tomonidan o'zi o'qitayotgan fanning har bir mavzusi, har bir dars mashg'uloti bo'yicha tuzilgan yuqoridagi kabi texnologik xarita unga o'z fani, predmetini yaxlit holda

mas'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.

20  
da  
qiq  
a

Safalanish. Sarda'ri hisoboti. Safolanish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berishi)  
Saf' mashqlari, bari'lash, yurish, sekim yugurish, vor tomonlar bilan yugurish, buri'ladan buri'ladan te'zlikni oshirib yugurish, sekim yugurishga o'tish, oyoq ichida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib safalanish.

**U R M**

- 1.D.H. qo'llar belda boshini o'ng, chap tomonga aylantirish
- 2.D.H. Qo'llar yetkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish
- 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish
- 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish
- 5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish o'ng, chap tga)
- 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish
- 7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashq
- 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.
- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari
10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:** amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.

40  
-  
45  
da  
qiq  
a

Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ezod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi

Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish.  
Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.

**Amaliy mashg'ulot rejas:**  
Qayta safalanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.  
1. Shug'ullanuvchilarda estafetali yugurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish.  
2. Sport o'yinlari, Futbol

**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.

10  
-  
15  
da  
qiq  
a

Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Safalanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish. Futbochilar estafetasini tashkil etish oraliq organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish

Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash

1. Mashg'ulotning tasvifi haqida ma'lumot berishni aniqlash. Mavzu yuzasidan misollar keltirib tuzilganadi
2. Shug'ullanuvchilarda qisqa masofada yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni takomillashtirish
3. Sport o'yinlari, Futbol
- 3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.  
Safalanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.  
Milliy va harakatli o'yinlarni o'rganishni tashkil qilish. Oq terakmi-ko'k terakmi milliy o'yinni tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada yoshlar tarbiyasiga amalda qo'llash.

10-15  
daqqa

ma'lumot berish.  
Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.  
Futbol sport o'yinini tashkil qilish orqali talabalarni hukamlikka o'rgatish

Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi  
Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish.  
Yugurish texnikasi bilan tanishib chiqish  
O'zbekiston ittifoqlari haqida ma'lumot to'plab kelish.

**Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi**

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (10-15 daqiq)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirilishiga erishadi	Mashq bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiq)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbqiq etish, takomillashtirish.	O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi.
3-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiq)	Bu vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi	Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalar (tahlil, o'zgarishlar)

**3-MAVZU: ESTAFETA YUGURISH TEXNIKASINI O'GRATISH (4x100m)**

Ta'lim vaqti: 2 soat  
Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Milliy istiqlol g'oyalarni tarkib toptirish  
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Ko'nikma va malakalarni shakllantirish.  
Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jis. tar. vositalardan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'la mi	Ustubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi	15	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.

- 5.D.H qo'llar belda 3 nuqtaga tegizish.
- 6.D.H qo'llar belda Belni aylantirish o'ng, chap tomonga aylantirish.
- 7.D.H qo'llar belda oldinga egilganda chap tomonning oyoqlarini oyoqqa tegizish.
- 8.D.H qo'llar belda oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqlari.
- 9.D.H qo'llar belda saklash mashqlari.
- 10.D.H nafasni rostlovcni mashqlari.

tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.

Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash.

Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.

2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi:

40-45 daqiq a

Talaba, eshitadi, kuzatadi ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.

Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlariga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash

1. Sakrash texnikasini shug'ullanuvchilarga tushuntirish. Yugurib kelish depsanish, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushush to'g'risida tasavvur

2. Sport o'yinlari Futbol

Turgan joyda tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish, holdirlarni orqaga siltab yugurish. turgan joyda uzunlikka sakrash

3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish:

10-15 daqiq a

Talaba, bajaradi soq'omlashtiruvchi omillaridan foydalanadi

Saflanish. Organizmni tashlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Basketbolchilar estafetasi Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyg'uvazifa berish.

Ertalab kabadantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

### 5- Mavzu: YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASHI TEXNIKASINI O'RGATISH

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Yangi pedagogik texnologiyalarni ta'lim istemolida qo'llash.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar. Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi. Jis. tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiq	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.

### Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (10-15 daqiq)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishga erishadi	Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish etish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiq)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbiq etish, takomillashtirish.	O'z o'zini nazorat qilishni o'rganadi.
3-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiq)	Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi. o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi.	Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalari (tahlil, o'zgarishlar)

### 4-Mavzu: TURGAN JOYDA UZUNLIKKA SAKRASHI TEXNIKASINI O'RGATISH

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Yangi pedagogik texnologiyalarni ta'lim istemolida qo'llash.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar. Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi. Jis. tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish. Sardor hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, barchalar yurish sekin yugurish, yom tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonida yurish, nafasni rostlovcni mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning
U R M 1.D.H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H qo'llar yelkada yelkam old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H qo'llarda qaychi mashqni bajarish 4.D.H qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog		



5.D.H.Qo'llar belda bilm aylantrish o'ng, chap tomonga		estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash.
6.D.H.Qo'llar belda bilm aylantrish o'ng, chap tomonga		Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.
7.D.H.Qo'llar belda bilm aylantrish o'ng, chap tomonga		
8.D.H.Qo'llar belda bilm aylantrish o'ng, chap tomonga		
9.D.H.Qo'llar belda bilm aylantrish o'ng, chap tomonga		
10.D.H.Qo'llar belda bilm aylantrish o'ng, chap tomonga		
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi namoish mashg'ulot haqida tushuncha beradi	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi ta'lim oshiradi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash 1.Voleybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rganish		Skalkada sakrash, oldinga va orqaga o'mbaloq oshirish, yotgan holatda qullarni bukib yozish
2.Ikki tomonlama o'yin voleybol		
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi, sog'lomlashuvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Nato va kamehiliklarni aytib o'tish Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Basketbolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Er talabkibadantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish

### Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (15-20 daqiqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi. Talabalar faolligini oshiradi. Talabalar darsga nisbatan qiziqish uyg'otadi. Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbir etish, takomillashtrish O'z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog'lash. Pedagogik mahoratini oshirish	Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish. Shu mavzu asosida qo'shimcha materiallar topish, ularni o'rganish. O'z fikrini va guruh fikrini tahtil qilib bir yechimga kelish malakasini hosil qilish
2-bosqich. Asosiy bosqich (40-45daqiqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3. Aqliy hujum asosida mavzuda o'rganilgan nazariy bilimlarni savol-javob orqali aniqlaydi.	Yangi bilimlarni egallaydi. Yakka holda va guruh bo'lib ishlashni o'rganadi. Nutqi rivojlanadi va eslab qolish qobiliyati kuchayadi. O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusirejalar (tahtil,

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 daqiqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi.	Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish. O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi.
2-bosqich. Asosiy bosqich (40-45 daqiqa)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbir etish, takomillashtrish.	
3-bosqich. Yakunlovchi bosqich (10-15 daqiqa)	Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi.	Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalar tahtil, o'zgarishlar)

### 7-Mavzu: VOLEYBOL: TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASINI O'RGATISH

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Talaba-yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlatilmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundometr, voleybol to'pi, jismoniy vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lam	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezkir oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarilganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talaba-yoshlarni axloqiy,
U R M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantrish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantrish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish.		

Qayta saqlanishi: Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lib mashg'ulot tayini belgilash 1. To'pni yuqorilardan pastdan va yon tomondan qabul qilish holatlarini etipma-etab o'rgatish 2. Voleybol musobaqasini tashkil etish, hakamlikka o'rgatish.		amalda bajaradi faol ishtirokchi. Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapga, o'ngga oldinga, orqaga egish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasashi haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omallardan foydalanadi Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.
Saflanish, Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakati o'yinlar tashkil qilish Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga doir o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur.		

4-bosqich Yakuniy bosqich 10-15 daqiqa	Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, uyga vazifa berish, mashg'ulotga yakun yasash 2.1 Al'ABA" trenini o'ta bilalar bilan individual holda ishlash o'qituvchi va talaba o'rtasidagi to'siqni yo'q qilish, hamkorlikda ishlash yo'llarini o'rgatishga qaratilgan	O'qituvchi tomonidan o'zi o'qitayotgan tanning amaliy mavzusi, har bir dars mashg'uloti bo'ly chiqarilgan yuqoridagi kabi texnologik xarita unga o'z larni predmetni yaxlit bo'ly tasavvur etib yondoshishga tushunishiga (bu semestrdagi o'qay yili bo'lyicha)
--	---	---

**8-Mavzu: VOLEBOL: TO'PGA ZARB BERISH TEXNIKASINI O'RGATISH**  
**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Fuqarolarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish;  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash.  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

### Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (10-15 daqiqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirilishiga erishadi	Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiqa)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbir etish, takomillashtirish. Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi.	O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalar (tahlil, o'zgarishlar)
3-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqa)		

**9-Mavzu: VOLEBOL: TO'PGA TO'SIQ QO'YISH TEXNIKASINI O'RGATISH**  
**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
------------------------------------	---------	-------------------

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi: amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish, Sa'dot hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish U R M 1 D.H qo'llar: belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2 D.H qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3 D.H qo'llarda qaychi mashqni bajarish 4 D.H qo'llar: belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish 5 D.H qo'llar belda belni aylantirish (o'ng, chap tga) 6 D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish 7 D.H qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8 D.H qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish - 9 D.H qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi.	
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	

Amaliy mashg'ulning	Ko'lami	Ushbu ko'rsatma
<p>Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlatilmasi, ko'rgazmali qurollar. Jismoniy tarbiya vositalari</p> <p>Ta'lim shakli: guruhlarda o'tilishi, yakka tartibda ko'rsatmalar berish</p> <p>Ta'lim sharti: Sport maydoni, asosiy, sekundomet, futbol to'pi. His-tar vositalardan foydalanish.</p>		
<p>Amaliy mashg'ulning</p> <p>1-bosqich. Tayyorlov qism.</p> <p>O'qituvchi mashg'ulotning asosiy maqsadini amalga oshiradi.</p> <p>Saflantirish. Sardor hisoboti.</p> <p>Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)</p> <p>Saf mashqlari. burilishlar, yurish sekim yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezligni oshirib yugurish, sekim yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflantirish</p> <p>U R M</p> <p>1 D H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2 D H Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3 D H Qo'llarda qaychi mashqni bajarish.</p> <p>4 D H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish</p> <p>5 D H Qo'll belda Belni aylantirish (o'ng, chap tga)</p> <p>6 D H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.</p> <p>7 D H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8 D H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish -</p> <p>9 D H Qo'llar belda sakrash mashqlari</p> <p>10 D H nafasni rostlovchi mashqlar</p>	15-20 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan ushbu ko'rsatmalarga amal qiladi</p> <p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarilganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish.</p> <p>Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.</p> <p>Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash.</p> <p>Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p> <p>Qayta saflantirish. Mavzu haqida aytib o'tish</p> <p>Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash</p> <p>1. Saflantirish va qayta saflantirish 1-2-3-4 qatorlarga saflantirishlar, burilishlarni o'rgatish</p> <p>2. Sport o'yini futbol</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi</p> <p>Turgan joyda burilishlarni takrorlash, qadam tashlab burilishlarni o'rganish.</p>
<p>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p> <p>Saflantirish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.</p>	10-15 daqiqa	<p>Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.</p> <p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish.</p>

<p>1-bosqich. Tayyorlov qism.</p> <p>O'qituvchi mashg'ulotning asosiy maqsadini amalga oshiradi.</p> <p>Saflantirish. Sardor hisoboti. Salomlashish.</p> <p>Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)</p> <p>Saf mashqlari, burilishlar, yurish, sekim yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezligni oshirib yugurish, sekim yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflantirish</p> <p>U R M</p> <p>1 D H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2 D H Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3 D H Qo'llarda qaychi mashqni bajarish</p> <p>4 D H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish</p> <p>5 D H Qo'll belda Belni aylantirish (o'ng, chap tga)</p> <p>6 D H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.</p> <p>7 D H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8 D H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish -</p> <p>9 D H Qo'llar belda sakrash mashqlari.</p> <p>10 D H nafasni rostlovchi mashqlar.</p>	15-20 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan ushbu ko'rsatmalarga amal qiladi</p> <p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarilganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish.</p> <p>Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.</p> <p>Dars oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p> <p>Qayta saflantirish. Mavzu haqida aytib o'tish</p> <p>Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash</p> <p>1. Voleybol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish.</p> <p>2. Ikki tomonlama o'yin voleybol</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.</p> <p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.</p>
<p>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p> <p>Saflantirish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakim-ko'k terakim" o'yini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiq etish</p> <p>Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>	10-15 daqiqa	

### 10-Mavzu: SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISHLAR

Ta'lim vaqti :2 soat

Ta'lim vazifasi: Fuqolarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

**O'qituvchi** mas'ulotning tashkil etilishini amalga oshiradi.  
Saflamish. Saflama hisobini. Saflama bilan. Yangi mas'ulotni tayyorlash. Nazariy ma'lumot berish.  
Saf mashqlarini bajarish bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirish yugurish, skem yugurishga o'tish, oyda uchida yurish, oyoqda yurish, nafasni rostlovchi mas'ulot. 4 qator bo'lib saflamish.

**U R M**

- 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish
  - 2.D.H. qo'llar belda yelkani old va orqa tomonga aylantirish
  - 3.D.H. qo'llarda qaychi mashqini bajarish
  - 4.D.H. qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish
  - 5.D.H. qo'llar belda Belm aylantirish o'ng, chap tuga
  - 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish
  - 7.D.H. qo'llar oldiga uzatilgan o'tirib turish mashqi
  - 8.D.H. qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish
  - 9.D.H. qo'llar belda sakrash mashqlari
  10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar
- 2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:** amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.

- Qayta saflamish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash
1. Statik mashqlar bajarish
  2. Sport o'yinlari futbol.
  3. hakamlikka o'rganish

**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.  
Saflamish. Organizmini tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.  
Harakati o'yinlar tashkil qilish. Futbolchilarni estafetasi o'yinlar tashkil etish

daqqa

40-45 daqarqa

10-15 daqqa

bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.  
Davomatni aniqlashi, kusal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlashi, URMni bajarishda mas'ulot berish, ko'rigga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarilganda talabalariga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalarga rioya qilishni talab etish.  
Dars oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash

**Talaba,** eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi ta'lim ishtirokchi  
**Qisqa masofaga yugurish.** Muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda o'qituvchi ko'rsatmalariga rioya qilish.

**Talaba,** bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil o'zida bajarib kelish, o'ziga vazifa berish, darvozabon o'yin texnikasi bilan tanishib kelish.  
Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish

Harakati o'yinlar tashkil qilish.  
Basketbolchilarni estafetasi

Saf tayyorgarligi mas'ulotini bajarishni o'rganib kelish

**Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi**

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (10-15 daqqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi	Mashq bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyishi qila olish. O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi.
2-bosqich. Asosiy bosqich (40-45 daqqa)	Yangi pedagogic texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbiq etish, takomillashtirish.	
3-bosqich. Yakunlovchi bosqich (10-15 daqqa)	Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi. o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi.	Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi talar (tahlil, o'zgarishlar)

**Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi**

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
---------------------------	------------	--------

**11-Mavzu: MUVOZANAT SAQLASH MASHQLARINI O'RGATISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Mashg'ulot shakli:** amaliy  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi, Jis. tar. vositalardan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism.	15-20	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda



<p>Safalanish: Sardor, masofa, Salomlashish, Yarim mavzuning hayoti, Nazariy ma'lumot berish, Saf mashqlari, namozlar, yarim, sekin yurish, yon tomonlar bilan yugurish, hunchadan huncha tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq ucman yurish, tevedan yurish, natijalar rosllovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish.</p> <p><b>U R M</b></p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshini o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H. Qo'llar yetkadi, velkam old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H. Qo'llarda qayim mashqni bajarish</p> <p>4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga ko'tirib 3 naqtaga tegizish.</p> <p>5.D.H. Qo'll belda belni aylantirish(o'ng, chap t.ga)</p> <p>6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.</p> <p>7.D.H. Qo'llar oida, ozatigan o'tirib turish mashq</p> <p>8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari.</p> <p>10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>	<p>Davomatni aniqlash, kasa, talabalarni darsdan ozod qilish, sarda yurish, yugurishda o'rtiq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajaraganda talabalarni metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish, Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish</p> <p>Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash, Jismoniy texnik va taklik jihatdan tarbiyalash, Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish</li> <li>Ikki tomonlama o'yin Voleybol</li> </ol>	<p>40-45 daqiqa</p> <p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi taol ishtirokchi</p> <p>Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobatga olgan holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taklik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmashlik zarur.</p>
<p>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish</p> <p>Safalanish, Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish, Milliy o'yinlar tashkil qilish. Sakrab o'tish estafetasi</p> <p>Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>	<p>10-15 daqiqa</p> <p>Talaba, bajaradi: sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</p> <p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish</p> <p>O'zbekiston ifxvorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish</p>

### Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (15-20 daqiqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi. Talabalar faolligini oshiradi. Talabalar darsga nisbatan qiziqish uyg'otadi. Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi o'z oldiga	Mashq bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish. Shu mavzu asosida

1-bosqich Kirish (15-20 daqiqa)	<p>Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi. Talabalar faolligini oshiradi. Talabalar darsga nisbatan qiziqish uyg'otadi. Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi o'z oldiga qo'shgan masofalarga erishadi.</p> <p>Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbir etish, takomillashtirish. O'z ustida ishlash. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog'lash. Pedagogik mahoratni oshirish</p>	Mashq bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish. Shu mavzu asosida qo'shimcha materialni topish, ularni o'rganish. O'z fikrini va gush fikrini tahlil qila olish. Yechimga kelish malakasini nosil qilish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45daqiqa)	<p>1. Mavzu haqida tushuncha beriladi</p> <p>2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib o'zoblanadi.</p> <p>3. Aqliy hujum asosida ma'ruzada o'rganilgan nazariy bilimlarni savol - javob orqali aniqlaydi.</p>	Yangi bilimlarni egallaydi. Yakka holda va guruh bo'lib ishlashni o'rganadi. Nutqi rivojlanadi va eslab qolish qobiliyati kuchayadi. O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalar (tahlil, o'zgarishlar)
4-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqa)	<p>1. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, uyga vazifa berish, mashg'ulotga yakun yasash.</p> <p>2. "TALABA" treningi - talabalar bilan individual holda ishlash o'qituvchi va talaba o'rtasidagi to'siqni yo'q qilish, hamkorlikda ishlash yo'llarini o'rgatishga qaratilgan.</p>	O'qituvchi tomonidan o'z o'qitayotgan fanning har bir mavzusi, har bir dars mashg'uloti bo'yicha tuzilgan yuqoridagi kabi texnologik xarita unga o'z am, predmetini yaxlit holda tasavvur etib yondoshishga, tushunishiga (bir semestr, bir o'quv yili bo'yicha), yaxin o'quv jarayonini boshlamishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko'ra olishiga yondam beradi.

### 12-Mavzu: **OLDINGA UMBALOQ OSHISH TEXNIKASINI O'RGATISH**

Ta'lim vaqti : 2 soat  
 Ta'lim vazifasi: Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.  
 Oquv mashg'ulotining maqsadi: bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlar bilan qurollantirish.  
 Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
 Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
 Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi. Jis. tar. vositalardan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lam	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tasikiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi

yon tomonlar bilan yugurish, burchasdan burchasga tezlikni oshirib yugurish, sekkin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tomondan yurish, matasni rostlovchi mashqlar, 4 qituvchi amaliy mashqlar	U R M	1 D.H. qo'llar belda boshini o'ltirib chap tomonga aylantirish 2 D.H. Qo'llar yelskada yelskani old va orqa tomonga aylantirish 3 D.H. Qo'llarda qavchi masofani bajarish 4 D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 m atirga tegizish 5 D.H. Qo'll belda Beinmatlar mashiro'ng, chap tizga 6 D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish 7 D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8 D.H. Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish - 9 D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar	40-45 daqiqa	2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi
3. Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish.				
4. Ikki tomonlama o'yin. Voleybol.				
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi		
Safllanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yinlar tashkil qilish Sakrab o'tish estafetasi. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyg'a vazifa berish. O'zbekiston tiffxorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish		

### Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (15-20 daqiqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi Talabalar faolligini oshiradi. Talabalar darsga nisbatan qiziqish uyg'otadi. Bu vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbir etish, takomillashtirish. O'z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan	Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish. Shu mavzu asosida qo'shimcha materiallar topish, ularni o'rganish O'z fikrini va guruh fikrini tahlil qilib bir yechimga kelish

masofani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berishi. Har bir mashqni bajar ganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Navbatlik qoidalarga rioya qilishni talab etish Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.

**Talaba**, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini mobatga olgan holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.

Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyg'a vazifa berish. O'zbekiston tiffxorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish

2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiqa)	1. Mavzu haqida tushuncha berish. 2. Mavzu yuzasidan masofani saqlashni o'rganish. 3. Amaliy injun asosida ma'lumot o'rganilgan mavzuni bilimlarni savol-javob orqali amaliy qo'ygan maqsadlariga erishadi Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbir etish, takomillashtirish. O'z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog'lash. Pedagogik ma'lumot berish	qo'shimcha materiallar topish, ularni o'rganish. O'z fikrini va guruh fikrini tahlil qilib bir yechimga kelish malakasini hosil qilish
4-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqa)	1. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, uyg'a vazifa berish, mashg'ulotga yakun yasash 2. "ALABA" treningi - talabalar bilan individual holda ishlash o'qituvchi va talaba o'rtasidagi to'siqni yo'q qilish, harakatlikda ishlash va ularni o'rganishga qaratilgan.	Yangi bilimlarni egallaydi. Yakka holda va guruh bo'lib ishlashni o'rganadi. Natija amalga oshiradi va eslab qolish qobiliyati kuchayadi. O'z o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi tizga (tahlil, o'zgarishlar)
		O'qituvchi tomonidan o'z o'qitayotgan fanning har bir mavzusi, har bir dars mashg'uloti bo'yicha tuzilgan yuqoridagi kab texnologik xarita unga o'z fani, predmetni yaxlit holda tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bir semestr, bir o'quv yili bo'yicha), yaxlit o'quv jarayonning boshlanishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko'ra olishiga yordam beradi

### 13-Mavzu: ORQAGA UMBALOQ OSHISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish

Oquv mashg'ulotining maqsadi: bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi. Jismoniy vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Safllanish. Sardor hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekkin yugurish,		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish. safda yurish, yugurishda oraliq

yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish

**U R M**

- 1 D H Qo'llar belda boshni o'ng tomonga aylantirish
- 2 D H Qo'llar yelkada yelkani oldinga o'ng tomonga aylantirish
- 3 D H Qo'llarda qaychi mashqni bajarish
- 4 D H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamon holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish
- 5 D H Qo'llar belda Belni aylantirish o'ng chap tomonga
- 6 D H o'ldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish
- 7 D H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi
- 8 D H Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish
- 9 D H Qo'llar belda sakrash masqali
- 10 D H nafasni rostlovchi mashqlar

2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi

40-45 daqiqa

Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash:  
1. Basketbol to'pini tashlash yoki ikki qo'llab qabul qilish texnikasini o'rganish;  
2. Ikki tomonlama o'yin. Basketbol o'yini  
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish

10-15 daqiqa

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.  
Harakatlari o'yinlar tashkil qilish  
Arg'manchi bilan sakrab yugurish

ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tabiiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.

Sog'lomlashtirish vazifasini hal etish moddiy baza vazifasini hal etish imkonini beradi, mustahkam salomatlik, organizmning yuqori funksional imkoniyatini ta'minlaydi.

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi

To'siq ustidan o'ng va chap tomondan sakrab o'tish, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda turgan joyida yuqoriga sakrash

Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyya vazifa berish.  
Milliy va harakatlarni mustaqil bajarilishini o'rganib kelish.

bog'lash. Pedagogik mahoratni oshirish

maiakasini hosil qilish.

4-bosqich  
Yakunlovchi bosqich  
(10-15 daqiqa)

1. Mavzu haqida talabalar bilan beriladi
2. Mavzu va vazifa amaliy mashqlar bilan beriladi
3. Axborot berish usulida ma'lumot berilgan nazar bilan bilimni yaxlit qaytib o'qish va talab beriladi

Yangi bilimlarni egallaydi. Yakka holda va guruhl bo'lib ishlashni o'rganadi. Nutq rivojlanadi va eslab qolish qobiliyati kuchayadi. O'z o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgisi rejalar (tahlil o'rganishlar)

1. Talabalar rag'batlantirish, babolarni e'lon qilish, uyga vazifa berish, mashg'ulotga yakun yasash  
2. "TALABA" treningi - talabalar bilan individual holda ishlash o'qituvchi va talaba o'rtasidagi to'siqni yo'q qilish, hamkorlikda ishlash yo'llarini o'rganishga qaratilgan.

O'qituvchi tomonidan o'zi o'qitayotgan faning har bir mavzusi, har bir dars mashg'uloti bo'yicha tuzilgan yuqoridagi kabi texnologik xarita unga o'z fan, predmetini yaxlit holda tasavvur etib yondoshishga, tushumishiga (bir semestr, bir o'quv yili bo'yicha), yaxlit o'quv jarayonining boshlanishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko'ra olishiga yordam beradi.

**15-Mavzu: BASKETBOL: TO'PNI UZATISH VA QABUL QILISH TENNIKASINI O'RGATISH.**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Fuqarolarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish.  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** ko'p marta takrorlash, majburiy bosqichli nazorat, yirik bloklar bilan o'rganish; faoliyatning dinamik yaxlitligi, tayanch signallar, harakatlarning mo'ljalli asoslari;  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbol to'pi. Jis. tar. vositalaridan foydalanish

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.  
1-bosqich. Tayyorlov qism.  
O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini

Ko'lami  
15-20 daqiqa

Uslubiy ko'rsatma  
Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan

**14-Mavzu: BASKETBOL: TO'PNI UZATISH TENNIKASINI O'RGANISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'liqni saqlash, talaba-yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbol to'pi. Jis. tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari. 1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalda bajaradi.	Ko'lami 15-20 daqiqa	Uslubiy ko'rsatma Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezkirni oshirib		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga

Ta'lim vazifasi: Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Bilim va ko'nikmalarni rivojlantirish, maishiy, mehnat, ma'daniy maqsadlarda jismoniy tarbiya ma'lamalarining bilimlari bilan qurallantirish.

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlatiladigan, ko'rgazmali qur'olarni, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yirik kuzatishda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, versiyali, sekondantlar bilan to'pni, Jismoniy vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari. 1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tasvikiy usulini amalga oshiradi	Ko'lam 15-20 daqqa	Uslubiy ko'rsatma Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi, o'qituvchi tomondan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.
Saflantish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflantish U R M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish 5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish (o'ng, chap tga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish 7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.	15-20 daqqa	Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish, Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi	40-45 daqqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi
Qayta saflantish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish. 2 ikki tomonlama o'yin basketbol 3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish Saflantish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish Harakati o'yinlar tashkil qilish.	10-15 daqqa	Basketbol to'pini yuqoriga o'ng tomtonga uzatish, basketbol to'pini yordamida gavda qismida mashqlar bajarish. Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi. Saflantish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib
amalg oshiradi.		Saflantish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflantish U R M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish 5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish (o'ng, chap tga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi	40-45 daqqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi
Qayta saflantish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish. 2 ikki tomonlama o'yin basketbol 3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish Saflantish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish Harakati o'yinlar tashkil qilish.	10-15 daqqa	Basketbol to'pini yuqoriga o'ng tomtonga uzatish, basketbol to'pini yordamida gavda qismida mashqlar bajarish. Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi. Saflantish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib
amalg oshiradi.		Saflantish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflantish U R M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish 5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish (o'ng, chap tga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar

berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi

Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish, Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.

Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular, hayotiy g'oyalar tizimini o'zida mujassam ettirish.

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi  
To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib olish, 10x10 mo'xsimon yugurish

Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.  
Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish  
Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbollari haqida ma'lumotlar to'plab kelish

16-Mavzu: **BASKETBOL: TO'PNI OLIB YURUSH VA SAVATGA TASHLASHINI O'RGATISH.**

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

1. Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni takomillashtirish.

3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga vakun yasash haqida ma'lumot berish

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Nato va kamechiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Kim chaqqon.

uzatish basketbol to'pi yordamida gavda qismida mashqlar bajarish

Talaba. bajarishni o'zlashtiruvchi omillar haqida bayon berish

Mavzuni ma' takkamlash uchun: mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish istiqbollari xususida batafsil ma'lumot to'plab kelish

Donachalardan sakat

o'tish. Donachalar o'yinlar tashkil qilish. Donachalardan sakatlash.

**17-Mavzu: BASKETBOL: HURUMGA O'TISH VA HIMOVA QILISH TEXNIKASINI O'RGATISH**

Ta'lim vaqti :2 soat  
Ta'lim vazifasi: Yangi pedagogik texnologiyalar ta'lim istemolida qo'llash.  
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
Ta'lim sharti:Sport maydonchasi, svistok, sekondomer.basketbol to'pi, Jis tar. vositalaridan foydalanish

Mashg'ulot shakli: amaliy

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi.mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.o'qituvchi tomondan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar.yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish U R M 1.D.H. qo'llar belda bosim o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yetkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qavchi mashqni bajarish. 4.D.H.Qo'llar belda oldinga egriganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 naqtaga tegizish 5.D.H.Qo'llar belda Bein aylantirisho'ng, chap tga) 6.D.H oldinga egriganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H.Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H.Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish. 9.D.H.Qo'llar belda sakrash mashqlari 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar	40-45 daqiqa	Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish.Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular.hayotiy g'oyalar tizimini o'zida mujassam ettirish. Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.		Basketbol to'pini yuqoriga o'ng tomtonga

**18- Mavzu: HARAKATLI O'YIN "KARTOSHKAK EKISH" O'YINI.**

Ta'lim vaqti :2 soat  
Ta'lim vazifasi: 1 umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllantirish  
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
Ta'lim sharti:Sport maydonchasi, svistok, sekondomer.basketbol to'pi, Jis tar. vositalaridan foydalanish

Mashg'ulot shakli: amaliy

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi.mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.o'qituvchi tomondan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti. Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar.yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish U R M		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish.

<p>Saf mashqlari, birlashtirilgan yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezi bilan oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanadi.</p> <p><b>U R M</b></p> <p>1.D.H qo'llar belda boshni o'ng chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H qo'llar yelkida yelkani o'ng va o'ng tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H Qo'llarda qaychi mashqni bajarish</p> <p>4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 naqtaga tegizish</p> <p>5.D.H Qo'llar belda Belni aylantirish o'ng chap tga)</p> <p>6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish</p> <p>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H Qo'llar tizzada, tizzam o'ng chap tomonga aylantirish -</p> <p>9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari</p> <p>10.D.H nafasni rostlovchi mashqlar</p>		<p>yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarilganida talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Sog'lomlashtirish vazifasini hal etish moddiy baza vazifasini hal etish imkonini beradi, mustahkam salomatlik, organizmning yuqori funksional imkoniyatini ta'minlaydi</p>
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi, talabalarni jamoasini uyashtirish.</p>	<p>40-45 daqiqa</p>	<p><b>Talaba, eshitadi,</b> kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1.Harakatli o'yin "Qal'a himoyasi" o'yimini tashkil etish</p> <p>2.Halika tomonlama o'yin Voleybol o'yini</p> <p>3.Hakamlikka orgatish</p>		<p>O'yinchilar 3-4 guruhga bo'linib aylanada saflanadilar o'quvchilar orasidagi masofa 1m aylana markazida qal'a gimnastika tayoqchalari tik qilib qo'yiladi, o'yinchilardan biri qal'ani himoya qilish maqsadida uning atrofidan aylanib yuradi</p>
<p><b>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish</p>	<p>10-15 daqiqa</p>	<p><b>Talaba,</b> bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</p>
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish Xato va kamchiliklarni aytib o'tish Milliy o'yinlar tashkil qilish "Dona bo'yab estafeta" o'yimini tashkil etish</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbek futbolining rivojlanish istiqbollari haqida bahasni ma'lumot to'plab kelish</p>

<p>1.D.H qo'llar belda boshni o'ng chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H qo'llar yelkida yelkani o'ng va o'ng tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H qo'llarda qaychi mashqni bajarish</p> <p>4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 naqtaga tegizish</p> <p>5.D.H Qo'llar belda Belni aylantirish o'ng chap tga)</p> <p>6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish</p> <p>7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H Qo'llar tizzada, tizzam o'ng chap tomonga aylantirish -</p> <p>9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari</p> <p>10.D.H nafasni rostlovchi mashqlar</p>		<p>Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya tarayomiga axborot va yangi pedagogik texnologiyalarni o'rnatish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.</p>
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi</p>	<p>40-45 daqiqa</p>	<p><b>Talaba, eshitadi,</b> kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1. O'quvchilar 2,2 guruhga bo'linib saflanadi, safda 1-chi turgan o'quvchilar kartoshka ekadi 2-chi guruhdagilar teradi. O'yin oxirgi o'quvchigacha davom etadi.</p> <p>2.Halika tomonlama o'yin qo'llar</p>		<p>Egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlariga oid mashqlarni bajarish</p>
<p><b>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish</p> <p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish</p> <p>Harakatli o'yinlar tashkil qilish "Taqqilangan harakatlar" o'yimini tashkil etish orqali organizmni asl holiga qaytarish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>	<p>10-15 daqiqa</p>	<p><b>Talaba,</b> bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.</p> <p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbek sportining jahon tamaddunidagi o'rnini haqida nazariy bilimlarimizni boyitib kelish.</p>

**19- Mavzu: H A R A K A T L I O ' Y I N " Q A L ' A H I M O Y A S I " O ' Y I N I.**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Yangi pedagogik texnologiyalarni ta'lim istemolida qo'llash  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundometr, voleybol to'pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

<p><b>Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.</b>  <b>1-bosqich. Tayyorlov qism.</b>  O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi</p>	<p><b>Ko'lami</b>  15-20 daqiqa</p>	<p><b>Uslubiy ko'rsatma</b>  <b>Talaba, eshitadi,</b> kuzatadi amalda bajaradi, o'qituvchi tomondan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi</p>
<p>Saflanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)</p>		<p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish.</p>

<p><b>Amaliy mashg'ulot rejasini</b> Qayta saflamish. Mazzu haqida aytib o'tish. Guruhlariga bo'lsa, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ullanuvchilarda arqonga tirmoshib chiqish texnikasini to'g'risida to'sayvur hosil qilishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari basketbol</p>	45 daqiqada	<p>Yenidil o'qitilgan sport turini haqida ma'lumot berish. Yangi o'qitilgan texnikasini va taktilas bilan tushuntirish.</p>
<p><b>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.  Saflamish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish. baholarni e'lon etish.Harakatni o'yinlartashkil qilish. Futbolchilarni estafetasini tashkil etish o'rali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish</p>	10 - 15 daqiqada	<p>Talaba,bajaradi sog'lomlashtiruvchi o'yinlardan foydalanadi  Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish yig'a vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish</p>

### Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kiris: (15-20 daqica)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirilishiga erishadi. Talabalar faolligini oshiradi. Talabalar darsga nisbatan qiziqish uyg'otadi. Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi o'z oldiga ko'ngan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbiq etish, ta'limlashtirish. O'z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog'lash. Pedagogik mahoratini oshirish.	Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini rayon namoyishi qila olish. Shu mavzu asosida qo'shimcha materiallar topish, ularni o'rganish. O'z fikrini va guruh fikrini tahlil qilib bir yechimga kelish malakasini hosil qilish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45daqica)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib tuzohlanadi. 3. Aqliy hujum asosida ma'ruzada o'rganilgan nazariy bilimlarini savol-javob orqali aniqlaydi	Yangi bilimlarni egallaydi. Yakkala holda va guruh bo'lib ishlashni o'rganadi. Nutq rivojlanadi va eslab qolish qobiliyati kuchayadi. O'z o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalar (tahlil o'zgarishlar)

**1-KURS** **1-estafetasini tashkil etish amaliyoti**  
1-Mavzu: **ARQONGA TIRMASHI CHIQISH TEXNIKASINI O'RGATISH**  
ta'lim vaqti :2 soat. mashg'ulot shakli:

amaliy  
ta'lim vazifasi: sog'lom turmush tarzini shakllantirish  
o'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash  
ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qarollar, jismoniy tarbiya vositalari  
ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakkalab ko'rsatmalar berish  
ta'lim sharti: sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, jis.tar. vositalari

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'la mi	Uslubiy ko'rsatma
<p><b>1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi</b> mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.  Saflamish. Sardo hisoboti, Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchasidan burchak ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, natasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflamish</p> <p><b>U R M</b></p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkama old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog bo'liga keltirib 3 nuqtaga tegizish 5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish (o'ng, chap tga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'l o'ng oyoqqa, o'ng qo'l chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari 10. D.H. natasni rostlovchi mashqlar</p>	15 - 20 daqiqada	Talaba, eshitadi, kuzatadi: amalda bajaradi.  Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish. mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40 -	Talaba, eshitadi, kuzatadi: ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.

10 D.H natasini rost, ochiq mashqlar  
**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:** amaliy mashg'ulot baxori tashkil etiladi

40  
-  
45  
da  
qiq  
a

**Talaba:** eshatadi, kuzatadi, ko'rsatmalarini amal qiladi, bilimni bajaradi

**Amaliy mashg'ulot rejasi:**  
 Qayta saflamish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.  
 1. Shug'ullanuvchilarda shved devorida bajariladigan mashqlar texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish.  
 2. Sport o'yinlari, basketbol

Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish.  
 Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish

**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasashi haqida ma'lumot berish.

10  
-  
15  
da  
qiq  
a

**Talaba:** bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan taydalanadi

Saflamish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish. Harakatli o'yinlartashtirish qilish.  
 Futbolchilar estafetasini tashkil etish or'ali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish  
 Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish

4-bosqich  
 Yakunlovchi  
 bosqich  
 (10-15 daqiqat)

1. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, uyga vazifa berish, mashg'ulotga yakun yasashi.  
 2. ALABY V. tuzilgan mashg'ulotlar individual holda ishlatish, o'quvchi va talaba o'rtasidagi to'siqni yo'qotish, dars o'lkida ishlatish va bilim o'rganishiga qaratilgan

O'qituvchi tomonidan o'z o'qitayotgan faimiga har bir mavzusi, har bir dars mashg'uloti bo'yicha tanilgan yuguridagi turli texnologik xarita tuzilgan o'z bilim predmetini yaxlit holda tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bu semestr) bu o'quv yili bo'yicha yaxlit o'quv jarayonining boshlanishi, maqsadlar to'rtin erishiladigan natijasini ko'ra olishiga yordam beradi.

**2-Mavzu: SHVED DEVORIDA BAJARADIGAN MASHQLARNI O'RGATISH**

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'lom turmush tarzi shakllantirish.  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Jismoniy sifatlarini tarbiyalash  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tabiiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbel to'pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lamida	Uslubiy ko'rsatma
<p><b>1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi:</b> mashg'ulotning tasixkiy qismini amalga oshiradi.</p>	15-20 daqiqa	Talaba, eshatadi, kuzatadi, amalda bajaradi.
<p>Saflamish. Sardor hisoboti, Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni (Nazariy ma'lumot berish). Saf mashqlari, burchaklar yurish sekni yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirib yugurish, sekni yugurishga o'tish, oyoq ichida yurish, to'pda yurish, natasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflamish.</p> <p style="text-align: center;"><b>U R M</b></p> <p>1 D.H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish                  2 D.H Qo'llar yelisada yelkani old va orqa tomonga aylantirish                  3 D.H Qo'llarda egaychi mashqni bajarish                  4 D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog' holatga keltirib 3 nuqtatga tegizish                  5 D.H Qo'llar belda belni aylantirish to'ng, chap tga)                  6 D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.                  7 D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi                  8 D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish -                  9 D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari</p>		<p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish</p>

**Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi**

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (15-20 daqiqat)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi. Talabalar faolligini oshiradi. Talabalar darsga nisbatan qiziqish uyg'otadi. Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbiq etish, tasomilashtirish O'z asosida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog'lash. Pedagogik mahoratini oshirish	Mashq bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish. Shin mavzu asosida qo'shimcha materiallar topish, ularni o'rganish. O'z fikrini va guruh fikrini bahal qilish bu yechimga kelish malakasini hosil qilish
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiqat)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3. Aqliy hujum asosida ma'razada o'rganilgan nazariy bilimlarni savol - javob orqali amalaydi.	Yangi bilimlarni egallaydi. Yakka holda va guruh bo'lib ishlashni o'rganadi. Nutqi rivojlanadi va eslab qolish qobiliyati kuchayadi. O'z o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega



9 D.H qo'llar helda sakras - mashqlar 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar <b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	10-15 daqiqa	<b>Talaba,</b> eshitadi, kuzatadi, ko'rsatma bilan amalda bajaradi. Yotgan holda qo'llar bilan burchak hosil qilingan holatda "U" burchak hosil qilish
<b>Amaliy mashg'ulot rejasini:</b> Qayta saflamish. Mavzu mavzu bilan o'z-o'ziga o'tirish. Guruhlarga bo'lish. Mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ullanuvchilarda tana holda o'stinish va tebranish harakati mashqlarini tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari Futbol		
<b>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	<b>Talaba,</b> bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflamish. Organizmni tinchlantruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tirish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish. Harakati o'yinlarni tashkil qilish. Futbolchilar estaretasini tashkil etish orali organizmni tinchlantruvchi mashqlar bajarish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatib kelish

4-bosqich Yakunlovchi bosqich 10-15 daqiqa		Talabalarni mashqlar bilan baholarni e'lon qilish. Mavzu mavzu bilan o'z-o'ziga yakun yasash. "U" burchak hosil qilish. Individual holda o'stinish o'rganish uchun talaba o'rtasidagi o'stinish yo'q qilish. Guruhlarda o'stinish yo'llarini o'rganishga qaratilgan	bo'ladi. Ko'rsatma rejalari (tahlil o'zgarishlar) O'qituvchi tomonidan o'z-o'ziga tayyorlangan tanning har bir mavzusi har bir dars mashg'uloti bo'yicha mavzu mavzudagi kab; texnologik xarita unga o'ziga predmetni yaxlit holda tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bir semestr, bir o'qituvchi bo'yicha), yaxlit o'qituvchi jarayonini boshlanishi, maqsaddan tortib, o'stiriladigan natijasini ko'rsatishga yordam beradi
--	--	--	--

### 3-Mavzu: **TURNIKDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O'RGATISH.**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'lom turmush tarzi shakllantirish.  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Jismoniy sifatlarini tarbiyalash  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qur'ollar, jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda o'stinish, yakka tarihdagi ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekondomer, futbol to'pi. Jismoniy vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari. 1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	Ko'lami 15-20 daqiqa	Uslubiy ko'rsatma Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflamish. Sardoj hisoboti, Saflamish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burchaklar yurish, sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tirish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflamish <b>U R M</b>		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish
1 D.H qo'llar helda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2 D.H qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3 D.H qo'llarda qaychi mashqni bajarish. 4 D.H qo'llar helda oldinga egriganda qo'llarni zamog' holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5 D.H qo'llar helda Belni aylantirish (o'ng, chap t.g.a) 6 D.H oldinga egriganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7 D.H qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8 D.H qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish -		

<b>4-Mavzu: QO'SHCHO'PDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O'RGATISH.</b>		
<b>Ta'lim vaqti:</b> 2 soat <b>Ta'lim vazifasi:</b> Sog'lom turmush tarzi shakllantirish. <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</b> Jismoniy sifatlarini tarbiyalash <b>Ta'lim vositasi:</b> amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qur'ollar, jismoniy tarbiya vositalari <b>Ta'lim shakli:</b> guruhlarda o'stinish, yakka tarihdagi ko'rsatmalar berish <b>Ta'lim sharti:</b> Sport maydonchasi, svistok, sekondomer, futbol to'pi. Jismoniy vositalaridan foydalanish		
Amaliy mashg'ulotning bosqichlari. 1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	Ko'lami 15-20 daqiqa	Uslubiy ko'rsatma Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflamish. Sardoj hisoboti, Saflamish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burchaklar yurish, sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tirish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflamish <b>U R M</b>		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy

**5-Mavzu: O'RTA MASOFAGA YUGIRISH TEXNIKASI O'RGATISH.**

Ta'lim vaqti: 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Sog'lantirish saqlash, talaba - yoshlarni bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivoqlantirish.

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlatilmasi, ko'rgazmalik qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish.	
3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.	
4.D.H.Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3daqqatga tegizish.	
5.D.H.Qo'llar belda Belni aylantirish o'ng chap tuga.	
6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.	
7.D.H.Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi.	
8.D.H.Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish.	
9.D.H.Qo'llar belda sakrash mashqlari.	
10.D.H.nafasni rostlovchi mashqlar.	
<b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa
<b>Amaliy mashg'ulot rejasi:</b> Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda Turnikda osilish va tebranish harakati mashqlarini tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. 2.Sport o'yinlari. Futbol	
<b>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baliolarni olon qilish.Harakatli o'yinlartashkil qilish. Futbolchilar estafetasini tashkil etish oraliq organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish	

ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.  
URMlarni bajarishda amiq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
<b>1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi:</b> mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi. aflamish. Saridor hisoboti, Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlar, burlishlar,yurish sekni yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirib yugurish, sekni yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, toyonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish. <b>U R M</b> 1.D.H. qo'llar belda bosim, o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish 4.D.H.Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3daqqatga tegizish 5.D.H.Qo'llar belda Belni aylantirish o'ng chap tuga 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish 7.D.H.Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H.Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish 9.D.H.Qo'llar belda sakrash mashqlari 10.D.H.nafasni rostlovchi mashqlar	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safida yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish, Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish Dars oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash
<b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.  Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'g'ri yo'lakda, yo'lakning burlishida yugurish 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish 2.Sport o'yinlari Futbol. 3.hakamlikka o'rgatish	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi Sakrab-sakrab yugurish, bedana qadam yugurish, depsimishga zo'r berib, oyoq uchuda prujmasimon yugurish
<b>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b>	10-15	Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi

Yotgan holda qo'llarni bukib yozish osilgan holatda 90 ° l; bu chak hosil qilish

Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish, Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi** amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.  
**O'qituvchining vazifasi:**

Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga birlashib mashg'ulot joyini belgilash.

1. Mashqlarning tasnifi haqidagi nazariy bilimlarni amaliy. Mavzu jirasidan nusxalar keltirib o'zhamad.

2. Shug'ulama chiklarda 4x400m masofaga yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni takomillashtirish.

3. Sport o'yinlari - Futbol

**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish.

Milliy va harakati o'yinlarni o'rganishni tashkil qilish. Oq terakni ko'k terak milliy o'yimini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada yoshlar tarbiyasiga amalga qo'llash.

10-15 daqiqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatma bilan amal qiladi, amalda bajaradi.

Yerda atletika sport turi haqida bilimni ma'lumot berish.

Yugurish texnikasi va takikasi bilan tanishtirish.

Futbol sport o'yimini tashkil qilish orqali talabalarni hakamlikka o'rgatish.

10-15 daqiqa

Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish.

Yugurish texnikasi bilan tanishib chiqish.

O'zbekiston tifxorlari haqida ma'lumot to'plab kelish.

### Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (10-15 daqiqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirilishiga erishadi.	Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qilish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiqa)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tatbiq etish, takomillashtirish.	O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi.
3-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqa)	Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi. o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi.	Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalar (tahlil, o'zgarishlar)

### 7-Mavzu: UZOQ MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash

Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish.

Harakati o'yinlar tashkil qilish.

Futbolchilar estafetasi o'yimini tashkil etish.

10-15 daqiqa

omillardan foydalanadi.

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. darvozabon o'yin texnikasi bilan tanishib kelish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi. Jis. tar. vositalaridan foydalanish

### 6-Mavzu: ESTAFETA 4X400M.GA YUGURISHNI O'RGATISH

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarni tarbiyalash, Sport tayyorgarligini shakllantirish

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi. Jis. tar. vositalaridan foydalanish

**Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.**

1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.

Saflanish. Sardor hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)

Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirish yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish

### U R M

1. D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish

2. D.H. Qo'llar yelkada yelkam old va orqa tomonga aylantirish

3. D.H. Qo'llarda qaychi mashqni bajarish.

4. D.H. Qo'llar belda oldinga egrilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish.

5. D.H. Qo'llar belda Belm aylantirish to'ng, chap t. ga)

6. D.H. oldinga egrilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.

7. D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'trib turish mashqi

8. D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.

9. D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari.

10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.

**Ko'lami**  
15-20 daqiqa

**Uslubiy ko'rsatma**

Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.

Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish. mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish.

Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.

Saflanish: Organizmni tinchlantiruvchi va o'z-o'zini bajarish.Nato va kamelamlarni ayirib o'tirish.

Mil'iy va harakati o'ynilari o'rganishni tashkil etish.Og'terakmi-ko'k terak milliy o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada yoshlar tarbiyasiga o'rnatib o'tirish.

darsda

omilardan foydalanadi.

Mavzuni mustakimlash uchun, mustaqil yolda bajarib kelish uyga vazifa berish.

Yugurish texnikasi bilan tanishib chiqish.

O'zbekiston amaliyotlarida ma'lumot to'plash kelish.

### Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kiritish (10-15 daqqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi.	Mashq bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqqa)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbiq etish, takomillashtirish.	O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi.
3-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqqa)	Bu vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi.	Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi Kelgusi rejalar (tahtli, o'zgarishlar)

#### 8-Mavzu: GRANATA ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH(500-700GR)

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

Oquv mashg'ulotining maqsadi: bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jis tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi. Saflanish: Sardor hisoboti, Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib	15-20 daqqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir

O'quv mashg'ulotining maqsadi: bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jis tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.

1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.

Saflanish: Sardor hisoboti, Salomlashish.

Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)

Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish

#### U R M

1 D.H. qo'llar belda boshini o'ng, chap

tomonga aylantirish

2 D.H. Qo'llar yelkada yeikam old va orqa tomonga aylantirish

3 D.H. Qo'llarda qaychi mashqni bajarish

4 D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish

5 D.H. Qo'llar beida Belm aylantirish (o'ng, chap tga)

6 D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng

oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish

7 D.H. Qo'llar oldga uzatigan o'tirib turish mashqi

8 D.H. Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap

tomonga aylantirish -

9 D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari.

10 D.H. nafasni rostlovchi mashqlar

2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi

O'qituvchining vazifasi:

Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash

1. mashqlarning tasnifi haqidagi nazariy bilimlarni aniqlash. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi.

2. Shug'ulanuvchilarda 4x400m masofaga yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni takomillashtirish.

3. Sport o'yinlari. Futbol

3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:

Ko'lami

15-20

daqqa

Uslubiy ko'rsatma

Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi

Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Navfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish.

40-45 daqqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.

Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish. Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish Futbol sport o'yinini tashkil qilish orqali talabalarni hakamlikka o'rgatish.

10-15

Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lam	Ushbu ko'rsatma
<p><b>1-bosqich. Taxyotlov qism.</b>  <b>O'qituvchi:</b> amaliy ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.            Saflanish. Suvdov, Soboti, Salomlashish.            Yuzg' mavzu haqida mavzu (Nazariy ma'lumot berish).            Saf mashqlari. Tinchlanuvchilar yurish tekni yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirib yugurish, sekir yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovorca yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p style="text-align: center;"><b>U R M</b></p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish            2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish            3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.            4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 naqtaga tegizish.            5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish(o'ng, chap tga)            6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish            7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi            8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.            9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari            10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>	30-40 daqiq	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi Qo'llarni bukib yozish, 30 m ga tezlanib yugurish, turgan joyda 3-5 hatlab sakrash</p>
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.            Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.            1.Yadro irg'itish texnikasi haqida ma'lumot berish. Oxirgi kuch berish fazasini o'rgatish Yugurib kelib granatani uloqtirishga o'tish texnikasini o'rgatish            2.Ikki tomonlama o'yin Voleybol  <b>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b>            Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish            Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish.            Milliy o'yinlar tashkil qilish Sakrab o'tish estafetasi.            Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>	40-45 daqiq	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi Qo'llarni bukib yozish, 30 m ga tezlanib yugurish, turgan joyda 3-5 hatlab sakrash</p>
<p><b>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b>            Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish            Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish.            Milliy o'yinlar tashkil qilish Sakrab o'tish estafetasi.            Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>	10-15 daqiq	<p>Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.             Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekiston iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.</p>

<p>yugurish, sekir yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovorca yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p style="text-align: center;"><b>U R M</b></p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish            2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish            3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish            4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 naqtaga tegizish.            5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish(o'ng, chap tga)            6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish            7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi            8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.            9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari            10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>mashqini bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish            Navisizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.            Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash.            Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.</p>
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.            Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.            1.Granatani to'g'ri ushlash va qo'ldan chiqarib yuborish. Oxirgi kuch berish fazasini o'rgatish. Yugurib kelib granatani uloqtirishga o'tish texnikasini o'rgatish  <b>2. Ikki tomonlama o'yin Voleybol</b></p>	40-45 daqiq	<p><b>Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</b></p>
<p><b>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b>            Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.            Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish.            Milliy o'yinlar tashkil qilish Sakrab o'tish estafetasi.            Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>	10-15 daqiq	<p><b>Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</b></p> <p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekiston iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.</p>

### 9-Mavzu: YADRO IRG'ITISH TEXNIKASINI O'RGATISH(5-7KG)

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish

Oquv mashg'ulotining maqsadi: bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmah qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, Jis. tar. vositalaridan foydalanish

2. Ikki tomonlama o'yin, to'pni o'yinim tashkili qilish

3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.

Saflanish. Organizma: tuchlaniravchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakati o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi

10-15 daqqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi. Amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

### 11-Mavzu: QO'L TO'PI :TO'PNI OLIB YURISH TENNIKASINI O'RGATISH

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Ta'lim jarayonida yangi ishlab chiqilgan uslub va metodlarni qo'llash

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Jismoniy sifatlarni shakllantirish

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmah qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti Sport maydonchasi, svistik, sekundomer, qo'l to'pi, Ishtar vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning

Ko'lami

Uslubiy ko'rsatma

bosqichlari.

1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.

Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish

I R M

1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish  
2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish  
3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqni bajarish  
4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish.  
5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish to'ng, chap tga)  
6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.  
7.D.H. Qo'llar oldga azatilgan o'tirib turish

15-20 daqqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi. Amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi. Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mushaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.

### 10-Mavzu: QO'L TO'PI: TO'PNI UZATISH VA QABUL QILISH TENNIKASINI O'RGATISH

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Ta'lim jarayonida yangi ishlab chiqilgan uslub va metodlarni qo'llash

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Jismoniy sifatlarni shakllantirish

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmah qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti Sport maydonchasi, svistik, sekundomer, qo'l to'pi, Ishtar, vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning

Ko'lami

Uslubiy ko'rsatma

bosqichlari.

1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.

15-20 daqqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi. Amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi. Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mushaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.

Saflanish .Sardor hisoboti,

Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish

I R M

1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish  
2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish  
3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqni bajarish  
4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish.  
5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish to'ng, chap tga)  
6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.  
7.D.H. Qo'llar oldga azatilgan o'tirib turish mashq  
8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish -  
9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari,  
10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar  
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi  
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash  
1 O'yin davomida to'pni shergiga uzatish va qabul qilish harakatlari asosida darvozaga zarba berish

40-45 daqqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi  
Bir oyoqda zakrash  
10x10 moksimon yugurish

chaplari  
8 D.H. oldinga egriganda chini qo'llar o'ng tomoniga aylantirish.  
7 D.H. Qo'llar oldinga uzatib, boshni tashish mashqi  
8 D.H. Qo'llar tizzada, tizza o'ng, chap tomoniga aylantirish.  
9 D.H. Qo'llar belda sotas - mashqlari  
10 D.H. nafasni rostlovchi mashqlar  
**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi**  
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.  
1 O'yin davomida jamoalarni o'zaro hujumga o'tish va himoya qilish sistemasi asosida o'yinni tashkil qilish  
**2.Ikki tomonlama o'yin qo'l to'pi**  
**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakuni yasash haqida ma'lumot berish.**  
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.  
Harakati o'yinlar tashkil qilib, asstetolehilar estafetasi.

40-45 daqqa

Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.

Talaba, eshitadi, kuzatadi ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi.  
Skalkada sakrash, oldinga va orqaga o'mbaloq oshish, yotgan holatda qo'llarni bukib - yozish

10-15 daqqa

Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyd bajarib kelish uyga vazifa berish.  
Ertalabki badantash va mashqlarini mustaqil bajarib kelishi o'rganish

maslari  
8 D.H. Qo'llar tizzada, tizza o'ng, chap tomoniga aylantirish.  
9 D.H. Qo'llar belda sotas - mashqlari  
10 D.H. nafasni rostlovchi mashqlar  
**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi**  
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.  
1 O'yin davomida to'pni sherga uzatish va qabul qilish harakatlarini asosida darvozaga zarba berish. Ikki tomonlama o'yin qo'l to'p o'yinini tashkil qilish  
**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakuni yasash haqida ma'lumot berish.**  
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakati o'yinlar tashkil qilish Voleybolchilar estafetasi

40-45 daqqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.  
Bir oyoqda taktash  
10x10 meksimon yugurish

10-15 daqqa

Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyd bajarib kelish uyga vazifa berish.  
Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish

**12-mavzu: QO'L TO'PI: HUJUMGA O'TISH VA HIMOYA QILISH TEXNIKASINI O'RGATISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Mashg'ulot shakli:** amaliy  
**Ta'lim vazifasi:** Talaba-yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, qo'l to'pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish.

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
<b>1-bosqich. Tayyorlov qism.</b> <b>O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.</b> Saflanish. Sardor hisobini. Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish	15-20 daqqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.
<b>U R M</b> 1 D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomoniga aylantirish 2 D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomoniga aylantirish 3 D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.		<b>U R M</b> 1 D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomoniga aylantirish 2 D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomoniga aylantirish 3 D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4 D.H. Qo'llar belda oldinga egriganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5 D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish o'ng.

**13-mavzu: QO'L TO'PI: DARVOZABON O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Mashg'ulot shakli:** amaliy  
**Ta'lim vazifasi:** Yangi pedagogik texnologiyalarni ta'lim istemolida qo'llash.  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, qo'l to'pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
<b>1-bosqich. Tayyorlov qism.</b> <b>O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.</b> Saflanish. Sardor hisobini. Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish	15-20 daqqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Sog'lom turmush tarzining
<b>U R M</b> 1 D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomoniga aylantirish 2 D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomoniga aylantirish 3 D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.		<b>U R M</b> 1 D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomoniga aylantirish 2 D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomoniga aylantirish 3 D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.

sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirish yugurish, sekin yugurishga o'tish oyoq uchida yurish, tovonida yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflantirish

**U R M**

- 1.D.H.Qo'lar belda boshni o'ng tomonga aylantirish
- 2.D.H.Qo'lar yelkada yelkani old tomonga aylantirish
- 3.D.H.Qo'lar qaychi mashqini bajarish
- 4.D.H.Qo'lar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 naqtaga tegizish
- 5.D.H.Qo'lar belda Belni aylantirish o'ng, chap tomon
- 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.
- 7.D.H.Qo'lar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi
- 8.D.H.Qo'lar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish -
- 9.D.H.Qo'lar belda sakrash mashqlari
- 10.D.H.nafasni rostlovchi mashqlar

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:** amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi. 40-45 daqiqa

Qayta saflantirish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot toymini belgilash.

1. Qisqa to'pni uzuoq masofalarda to'pni to'xtatishni o'rgatish
2. Ikki tomonlama o'yin, futbol o'yini

**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish. 10-15 daqiqa

Saflantirish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.  
Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Atlatmalar bilan sakrab yugurish

mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga e'tibor qaratilishi talab etish.

Sog'lomlashirish vazifasini hal etish moddiy baza vazifasini hal etish imkonini beradi, mustahkam salomatlik, organizmning yuqori funksional imkoniyatini ta'minlaydi.

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi

Boshda ko'krak qafasida, oyoqda to'pni to'xtatib olib yurishni o'rganish

Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyuqqa berish. Mavzu va harakatlarni mustaqil bajarishni o'rganib kelish.

- 4.D.H.Qo'lar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 naqtaga tegizish
- 5.D.H.Qo'lar belda Belni aylantirish o'ng, chap tomon
- 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.
- 7.D.H.Qo'lar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi
- 8.D.H.Qo'lar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish -
- 9.D.H.Qo'lar belda sakrash mashqlari
- 10.D.H.nafasni rostlovchi mashqlar

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:** amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi. 40-45 daqiqa

Qayta saflantirish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot toymini belgilash.

1. To'pni olib olish yo'llarini harakatli mashqlar asosida o'rgatish
2. Ikki tomonlama o'yin, futbol

**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish. 10-15 daqiqa

Saflantirish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.  
Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Kim chaqqon.

tarkibiy qismni: rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular, hayotiy g'oyalarni tizimni o'zida mujassam ettirish.

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi

Oldinga va orqaga ambaloq oshishni o'rganish

Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyuqqa berish. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning batafsil ma'lumot rivojlanish istiqbollari xususida to'plab kelish

**14-mavzu: FUTBOL: TO'PNI OLIB YURISH TENNIKASINI O'RGATISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat **Mashg'ulot shakli:** amaliy  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'liqni saqlash, talaba-yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishtirok, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi, jismoniy vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflantirish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir
Saf mashqlari, burilishlar, yurish		

**15-Mavzu: FUTBOL. TO'PGA ZARBA BERISH USULLARINI O'RGATISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat **Mashg'ulot shakli:** amaliy  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.



**16-mavzu: FUTBOL TO'PNI QABUL QILISH USULLARINI O'RGATISH**

**Ta'lim vaqti:** 12 Soat

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

**Ta'lim vositasini taqrolarning saati:** 15 holatni mustabkamlash, organizmni jismoniy rivojlanishi.

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** sofla safta takrorlash, mafturiy bosqichli, nazorat, yirik bloklar bilan o'tirinish, feoliyatni dinamik yaxlitligi, tayanch signallar, harakatlarining mo'ljali asoslan.

**Ta'lim vositasini:** amaliy dars ishlanishi, ko'rgazmah qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

**Ta'lim sharti:** sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pa, jistar, vositalaridan foydalanish.

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. tayyorlov qism. o'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
saflamish, sardor hisoboti, salomlashish, yangi mavzuning bayoni. (nazariy ma'lumot berish)		davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, urmni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.
1.d.h. qo'llar helda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish. 2.d.h. qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish. 3.d.h. qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.d.h. qo'llar helda oldinga egilganda qo'llarni zarog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.d.h. qo'llar helda belni aylantirish (o'ng, chap tga) 6.d.h. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.d.h. qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.d.h. qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish. 9.d.h. qo'llar helda sakrash mashqlari. 10.d.h. nafasni rostlovchi mashqlar.		sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular, hayotiy g'oyalar tizimini o'zida mujassam ettirish.
2-bosqich, asosiy qism, o'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi
qayta saflamish, mavzu haqida aytib o'tish guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash		100 m ga yugurish, chaqancha yorgan holda bukilib birin ketin va birdaniga qo'llarni oyoqqa tekkizish
1. to'pni sherigiga uzatish, qabul qilish va darvozaga zarba berishni o'rgatish 2. ikki tomonlama o'yin 3-bosqich, yakunlovchi qism, o'qituvchi: amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Bosh va ko'nikmalarni takomillashtirish, mansab, mehnat, muhofaza maqsadida jismoniy tarbiya vositalarining bilimlan bilan qurollantirish.

**Ta'lim vositasini:** amaliy dars ishlanishi, ko'rgazmah qurollar, jismoniy tarbiya vositalari.

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

**Ta'lim sharti:** sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pa, jistar, vositalaridan foydalanish.

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflamish, Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.
Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, von tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflamish U R M 1.D.H. qo'llar helda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. qo'llarda qaychi mashqini bajarish 4.D.H. qo'llar helda oldinga egilganda qo'llarni zarog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish 5.D.H. qo'llar helda belni aylantirish (o'ng, chap tga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish. 9.D.H. qo'llar helda sakrash mashqlari 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar		Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi
Qayta saflamish, Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash		Sakrab-sakrab yugurish texnikasini o'rganish
1. Futbol o'yini davomida raqib jamoaga nisbatan har xil taktik o'yinlarni qo'llash 2. ikki tomonlama o'yin, futbol		
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflamish, Organizmni tunchlantiruvchi mashqlar bajarish Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakati o'yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash.		Saflamish, Organizmni tunchlantiruvchi mashqlar bajarish, Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakati o'yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash.

aylanirish - 8 D H Go'lar tizzada, tizzani o'ng chap tomonga 7 D H Go'lar oldiga uzatilgan o'rtib turish mashq o'ng qo'lim chap oyoqqa tegizish. 6 D H oldinga egilganda chap qo'lim o'ng oyoqqa (ga) 5 D H Go'lar belda Belm ajlanirish(o'ng chap zamonog bolalarga kelirib ? maqalaga tegizish 4 D H Go'lar belda oldinga egilganda qo'lim 3 D H Go'lar da qaychi mashqni bajarish tomonga aylantirish 2 D H Go'lar yelkada yelkani old va orqa aylantirish 1 D H go'lar belda boshni o'ng chap tomonga T R M ostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saqlanish o'rtlovchi va uchda yurish, to'vonda yurish, nafasni ka tezlikni oshirib yugurish, sekim yugurishga yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak Sot mashqlar, burmash yurish sekim yugurish, navazning bayoni (Nazariy ma'lumot berish) Safliansh, Sardon hisobov, Saflianshish, Yangi	amalda oshiradi 1-bosqich, Tayyorlov qism O'quvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalda oshiradi Koihami	1-bosqich, Tayyorlov qism O'quvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalda oshiradi Koihami	amalda oshiradi 1-bosqich, Tayyorlov qism O'quvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalda oshiradi Koihami
--	---	--	---

**18-mavzu: HAFARATI O'YIN - "CERTIF O'YINI"**  
 Ta'im vaqti : 2 soat  
 Mashg'ulot shakli: amaliy  
 Ta'im vazifasi: Yangi pedagogik texnologiyalarni ta'im ishtirokida qo'llash.  
 O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy gubihiyatlarini rivojlantirish  
 Ta'im vositasi: amaliy dars ishlammasi, ko'rganli gurohlar, jismoniy tarbiya vositalari  
 Ta'im sharti sport maydonchasi, svistok, sekimdoner va oleybol to'p, jismoniy vositalardan foydalanish

o'rganish	Talaba, bularni sog'ib olishishni oshirish Kavzun, mashtablash uchun, mashtab, oyoq hagirdi, tashkiliy qism, tayyorlov qism (1) zikrlanadigan jismoniy tarbiya va sportning ma'lumot to'plab kelish	Kim chaqogon. Harakati o'z yinlar tashkiliy qilib aytib o'lish. bajarish, Xato va kamchiliklarni tanqidiy baholash Safliansh, Organizmni ma'lumot berish 2-bosqich, Akunovchi qism, O'quvchi Yangi mashg'ulotni o'z maqsadiga o'rnatilgan foydalanish	o'rganish
-----------	---	--	-----------

aylanirish - 8 D H Go'lar tizzada, tizzani o'ng chap tomonga 7 D H Go'lar oldiga uzatilgan o'rtib turish mashq o'ng qo'lim chap oyoqqa tegizish. 6 D H oldinga egilganda chap qo'lim o'ng oyoqqa (ga) 5 D H Go'lar belda Belm ajlanirish(o'ng chap zamonog bolalarga kelirib ? maqalaga tegizish 4 D H Go'lar belda oldinga egilganda qo'lim 3 D H Go'lar da qaychi mashqni bajarish tomonga aylantirish 2 D H Go'lar yelkada yelkani old va orqa aylantirish 1 D H go'lar belda boshni o'ng chap T R M ostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saqlanish o'rtlovchi va uchda yurish, to'vonda yurish, nafasni ka tezlikni oshirib yugurish, sekim yugurishga yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak Sot mashqlar, burmash yurish sekim yugurish, navazning bayoni (Nazariy ma'lumot berish) Safliansh, Sardon hisobov, Saflianshish, Yangi	amalda oshiradi 1-bosqich, Tayyorlov qism O'quvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalda oshiradi Koihami	1-bosqich, Tayyorlov qism O'quvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalda oshiradi Koihami	amalda oshiradi 1-bosqich, Tayyorlov qism O'quvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalda oshiradi Koihami
--	---	--	---

**17-Mavzu: "TIBOL, DARYOZARON O'YIN TEXNIKA SI VA O'RGATISH"**  
 Ta'im vaqti : 2 soat  
 Mashg'ulot shakli: amaliy  
 Ta'im vazifasi: Yangi pedagogik texnologiyalarni ta'im ishtirokida qo'llash.  
 O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy gubihiyatlarini rivojlantirish  
 Ta'im vositasi: amaliy dars ishlammasi, ko'rganli gurohlar, jismoniy tarbiya vositalari  
 Ta'im sharti sport maydonchasi, svistok, sekimdoner va oleybol to'p, jismoniy vositalardan foydalanish

o'rganish  
Talaba, bularni sog'ib olishishni oshirish  
Kavzun, mashtablash uchun, mashtab, oyoq  
hagirdi, tashkiliy qism, tayyorlov qism  
(1) zikrlanadigan jismoniy tarbiya va sportning  
ma'lumot to'plab kelish

zamonaviy holatga keltirib kelinish, tegishli 5.D.H.Qo'llar belda belim aylantirishni qat'iy chiqarish 6.D.H. oldinga egrilganda chap va o'ng qo'llar oyoqqa o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H.Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib tashlash mashqi 8.D.H.Qo'llar tizzada, tizzam o'ng chap tomonga aylantirish - 9.D.H.Qo'llar belda saxlash mashqlari 10.D.H.nafasni rostlovchi mashqlar		texnologiyalarni jori etish va xosin avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi	40-45 daqiq	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, ta'ol ishtirokchi. Egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlariga oid mashqlarni bajarish
Qayta saflash. Mazza haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot oxiri be'g'lash. 1. O'quvchilar 2.guruhga bo'linib saflanadi, safda 1-chi turgan o'quvchilar kartoshka ekadi, 2-chi guruhdagilar teradi. O'yin oxirgi o'quvchigacha davom etadi. 2. ikki tomonlama o'yin qo'llari		
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasashi haqida ma'lumot berish	10-15 daqiq	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflash. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. "Taqiqlangan harakatlilar" o'yinini tashkil etish orqali organizmni asl holiga qaytarish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbek sportining jahon tamaddunidagi o'rnini haqida nazariy bilimlarimizni boyitib kelish.

### TAYANCH KONSPEKT. OCHIQ DARS ISHLANMASI № 1

9-Mavzu: **VOLEBOL: TO'PGA TO'SIQ QO'YISH TEXNIKASINI O'RGATISH**

Ochiq dars o'tiladigan guruh: \_\_\_\_\_

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli:

amaliy

Ta'lim vazifasi: Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

10.D.H.nafasni rostlovchi mashqlar		kuchlardan va gigienik faktorlardan foydalanadi.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi, talabalarni amalda amalyuqtirish. Qayta saflash. Mazza haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot oxiri be'g'lash. 1. Jamoalar o'qituvchi komandasini faqat "guruh" so'zini qo'shib aytganda bajaradilar. 2. ikki tomonlama o'yin. Xato bo'lgan o'yin	40-45 daqiq	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, ta'ol ishtirokchi. O'tiganlarni takrorlash
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasashi haqida ma'lumot berish	10-15 daqiq	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflash. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Jismoniy tarbiya faniga oid baholani qiziqirgan savollarga javob aytmay, fan olimi yangiliklari haqida atroflicha o'roqlashish. Semestr davomida talabalarning to'plagan reyting baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko'rish.

### **19-mavzu: HATIRKATLI O'YIN "QURSHOVDAN QOCHISH" O'YINI.**

Ta'lim vaqti :2 soat

Ta'lim vazifasi: Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlantirish, ko'rgazmalari qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jis. tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari	Ku'lam	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi	15-20 daqiq	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflash. Sardor hisoboti. Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish, sekim yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekim yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflash U R M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egrilganda qo'llarni		Davomatni amqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic

9.D.H.Qo'llar belda sakrash mashqlari  
10. D.H.nafasni rostlovchi mashqlar.  
2-bosqich. Asosiy qism. 2-bosqich.  
Asosiy qism. O'qituvchining vazifalari  
Amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi  
Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etadi.talabalarining barchasi bajarishi lozim bo'lgan sharon yaratadi  
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish  
Guruhlarga bo'lish. mashg'ulot joyini belgilash.

1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish
2. Ikki tomonlama o'yin voleybol

3-bosqich.Yakunlovchi qism.  
O'qituvchining vazifalari: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish. Pulsimetriya o'tkazish. Organizmning fiziologik holatini dastlabki bosqichiga qaytarishga erishish

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.Muliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni ta'lim jarayoniga ta'dbir etish  
Talabalarni rag'batlantirish. baholarni e'lon

20-25 daqiqa

Asosiy qismda talabalarining vazifalari:

Eshitadi kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi. amalda bajaradi. ta'lim ishtirokchi.

Voleybol o'yinida uchlik o'yin asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkan holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish

10-15 daqiqa

Yakuniy qismda talabalarining vazifalari:

bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi. O'qituvchi ko'rsatmalariga amal qiladi. Faollikdan asta-sekinlik holatiga o'tadi. Mavzuni mustahkamlash uchun. mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishini o'rganish.

## 2-KURS II-semester dars ishlovchilari

### 1-Mavzu: **SPORTCHA YURISH TENNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.**

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash

O'quv mashg'ulotining maqsadi: jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Sport tayyorgarligini shakllantirish

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar. Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakkalari tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi. Jis. tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish. Sardor hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish.

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar. Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakkalari tartibda ko'rsatmalar berish

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi. Jismoniy tarbiya vositalaridan umumiy foydalanish

### Ochiq dars boshlanishigacha bo'lgan tadbirlar:

1. Sport zalining tozaligi, texnik holatini kuzatish.
2. Kuzatuvchi o'qituvchilar uchun maxsus joylar tayyorlash.
3. Mashg'ulot vositalarini tayyorlash.
4. Xavfsizlik chora-tadbirlarini ishlab chiqish.

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchining vazifalari: Mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi. talabalar jamoasini uyushtirish.	15-20 daqiqa	Amaliy mashg'ulotlar davrida talabalarining vazifalari: eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi. darsda faollikni ta'minlab, mavjud imkoniyatlardan to'g'ri foydalanadilar Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish. safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish. mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalarga rioya qilishni talab etish. Dars oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish. mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
Saflanish. Sardor hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekmi yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekmi yugurishga o'tish. oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib		
<b>U R M</b>		
1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng. chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish(o'ng. chap t.g.a) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa. o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada. tizzani o'ng. chap tomonga aylantirish.-		

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (10-15 daqiqat)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi	Mashg'ulot bilan mustaqil ishtirok o'rganish. O'z uslubini qabuliyatlarini ravon namoyish qila olish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiqat)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tatbiq etish, takomillashtirish	O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi.
3-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqat)	Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi, o'z o'ldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi	Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi Kelgusi rejalar (tahlil va zgarishlar)

**2-Mavzu: QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**  
**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Sport tayyorgarligini shakllantirish  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazma qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol topi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi. Saflantirish. Sardor hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burchaklar yurish sekmi yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekmi yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflantirish	15-20 daqiqat	<b>Talaba, eshatadi, kuzatadi amalda bajaradi.</b>  Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni

bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)  
 Saf mashqlari, burchaklar yurish sekmi yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekmi yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflantirish

**U R M**  
 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish  
 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish  
 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqni bajarish  
 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish  
 5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish(o'ng, chap tga)  
 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish  
 7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi  
 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.  
 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari  
 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi:**

**O'qituvchining vazifasi:**  
 Qayta saflantirish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash  
 1. mashqlarning tasviri haqidagi nazariy bilimlarni aniqlash. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi  
 2. Shug'ullanuvchilarda sportcha yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni takomillashtirish.  
 3.Sport o'yinlari. Futbol  
**3-bosqich. Yakunlovchi qism.**  
**O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga vakun yasash haqida ma'lumot berish

Saflantirish. Organizmi tinchlantiruvchi mashqlar bajarish Nato va kamchiliklarni aytib o'tish Milliy va harakath o'yinlarni o'rganishni tashkil qilish Oq terakmi-ko'k terak milliy o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada

40-45 daqiqat

10-15 daqiqat

safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish.

**Talaba, eshatadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.**  
  
Yangi atletika sport turi haqida bazasi, ma'lumot berish  
Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish  
Futbol sport o'yinini tashkil qilish orqali talabalarni hakamlikka o'rgatish

**Talaba, bajaradi: sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi**  
  
Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish  
Yugurish texnikasi bilan tanishib

3-bosqich Yulduz bosqich 100-300gacha	erish, takomillashtirish Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni birlashtirib o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishadi	Qisqa vaqt ichida ko'p milliyatga qarab kelgusi regalar (tashkilot qo'shilishlar)
---	--	---

**3-Mavzu: ESTAFETALI YUGURISHI TENNIKASINI TAKOMILI ASHITIRISH (4X100)**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Mashg'ulot shakli:** amaliy  
**Ta'lim vazifasi:** Milliy istiqbol g'oyalarni tarkib topirish  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Ko'nikma va malakalarni shakllantirish.  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars shifari, ko'rgazma, raqollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalari berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'la mi	Uslubiy ko'rsatma
<b>1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi</b> mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15 20 da qiq	<b>Talaba,</b> eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi
Satlanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burlishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchaklar burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib satlanish <b>U R M</b> 1.D.H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H qo'llarda qaychi mashqini bajarish 4.D.H qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish 5.D.H qo'llar belda Belni aylantirish o'ng, chap to'g'a 6.D.H oldinga egilganda chap qo'l o'ng oyoqqa, o'ng qo'l chap oyoqqa tegizish 7.D.H qo'llar oldiga uzatilgan o'tirib turish mashq 8.D.H qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish - 9.D.H qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.	20 da qiq	<b>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish, Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish, URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish</b>
<b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40 - 45 da qiq	<b>Talaba,</b> eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi

<p>batarda 4.D.H qo'llar seina oldiga egilganda o'ng tomonga qo'llarga keltirib 3 nuqtaga tegizish 5.D.H qo'llar belda Belni aylantirish o'ng, chap to'g'a 6.D.H oldinga egilganda chap qo'l o'ng oyoqqa, o'ng qo'l chap oyoqqa tegizish. 7.D.H qo'llar oldiga uzatilgan o'tirib turish mashq 8.D.H qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish - 9.D.H qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar</p> <p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p> <p><b>O'qituvchining vazifasi:</b> Qayta satlanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. mashqlarning tasnifi haqidagi nazariy bilimlarni aniqlash. Mavzu yuzasidan misollar keltirib tuziladi 2. Shug'ulanuvchilarda qisqa masofaga yurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni takomillashtirish. 3.Sport o'yinlari. Futbol <b>3-bosqich. Yakunlovchi qism.</b> <b>O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish Satlanish. Organizmni tashkilotuvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish Milliy va harakatchi o'yinlarni o'rganishni tashkil qilish Oq terakmi-ko'k terak milliy o'yin tashkil etishi orqali milliy urf-odatlarimizni yanada yoshlar tarbiyasiga amalda qo'llash</p>	40-45 daqiqa	<b>Talaba,</b> eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
	10-15 daqiqa	<b>Talaba,</b> bajaradi, soe'loni tashkilotuvchi omillardan foydalanadi Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelishi uga vazifa berish. Yugurish texnikasi bilan tanishib chiqish O'zbekiston (fitivolari) haqida ma'lumot to'plab kelish

**Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi**

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (10-15 daqiqa)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirilishiga erishadi	Mashq bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiqa)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbir	O'z o'zini nazorat qilishni o'rganadi.

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'p. His-tar vositalaridan foydalanish.

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'rsatma	Ushbu ko'rsatma
<b>1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi</b> mashg'ulotning ta'lim va tarbiya maqsadiga moslash.	10-15 daqiqada	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Saflanish. Saflarlash bo'linishi, saflashish, yangi mavzuning bayoni (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burchaklar, yurish sekim yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekim yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish <b>U R M</b> 1.D.H. qo'llar belda, boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkam old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'llar belda belni aylantirish o'ng, chap tomonga 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'l o'ng oyoqqa, o'ng qo'lmi chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldiga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish. 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.	40-45 daqiqada	Dayomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Navsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish. Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
<b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	10-15 daqiqada	Turgan joyda tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish, boldirlarni orqaga siltab yugurish, turgan joyda uzunlikka sakrash
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'linish, mashg'ulot joyini belgilash 1. Sakrash texnikasini shug'ullanuvchilarga tushuntirish. Yugurib kelish deqsimini, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushish to'g'risida tasavvur 2. Sport o'yinlar Futbol 3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqada	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Amaliy mashg'ulot rejasini	Yana qat'ietka sport turi haqida batafsil ma'lumot berish.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'linish, mashg'ulot joyini belgilash 1. Saflanish bo'linishi, saflashish, yangi mavzuning bayoni (Nazariy ma'lumot berish) texnikasini tuzatishda tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va standart keyingi yugurishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlar Futbol	Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish
<b>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	Talababajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish Talabalarni rag'batlantirish, baholam e'lon qilish. Harakati o'yinlantashkil qilish Futbolchilar estafetasini tashkil etish oraliq organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish	Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatib kelish

### Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (10-15 daqiqada)	Mavzuni qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirishiga erishadi	Mashq bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiqada)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbir etish, takomillashtirish.	O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi.
3-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqada)	Bi-vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi	Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi Kelgusi rejalar (tahlil, o'zgarishlar)

### 4-Mavzu: TURGAN JOYDA UZUNLIKKA SAKRASH TENNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Ta'lim vaqti: 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Yangi pedagogik texnologiyalarni ta'lim istemolida qo'llash.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlatmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

haqida tushuncha berish.	45 daqiq a	uzatadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Qisqa saflashish. Maznunida darsni o'z ichiga olinadigan barcha mashg'ulot to'rtinchi bo'limda. 1. Sakrash tekislikdagi sharaqlar va chitalar an'aniq o'ynash. Yugurib kelish dars o'ynashi, oyoqlarni buklatib o'ynash usuli va seriya tushishi to'g'risida tushuntirish. 2. Sport o'yinlari Futbol		Tirgan joyda tizimni yuqoriga ko'tarib yugurish, beldirlar orqaga silindi yugurish, tirgan joyda tizimlikka sakrash
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiq a	Talaba, bajaradi sog'omlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflashish. Organizmi tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatni o'ynar tashkil qilish. Basketbolehtlar estafetasi Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uygavazita berish. Erta labki badantariya mashqlarni mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

### 6- Mavzu: *VOLEBOL:TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.*

Ta'lim vaqti :2 soat  
 Ta'lim vazifasi: Ta'lim jarayonida yangi ishlab chiqilgan uslub va metodlarni qo'llash.  
 O'quv mashg'ulotining maqsadi: Jismoniy sifatlarini shakllantirish  
 Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
 Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
 Ta'lim sharti:Sport maydonchasi, svistok, sekundomer,voleybol to'pi, Jismoniy vositalaridan foydalanish

Mashg'ulot shakli: amaliy

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tasakiliy qismini amalga oshiradi	15-20 daqiq	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflashish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflashish  U R M 1 D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2 D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.,Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.

Saflashish. Organizmi tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatni o'ynar tashkil qilish. Basketbolehtlar estafetasi Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uygavazita berish. Erta labki badantariya mashqlarni mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

### 5- Mavzu: *YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH*

Ta'lim vaqti :2 soat  
 Ta'lim vazifasi: Yangi pedagogik texnologiyalarni ta'lim istemolida qo'llash.  
 O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
 Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
 Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
 Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer,futbol to'pi, Jismoniy vositalaridan foydalanish

Mashg'ulot shakli: amaliy

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi
Saflashish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflashish  U R M 1 D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2 D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3 D.H. Qo'llarda qaychi mashqni bajarish. 4 D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5 D.H. Qo'llar belda belni aylantirish to'ng, chap tuga) 6 D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish 7 D.H. Qo'llar oldiga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8 D.H. Qo'llar tizzada, tizim o'ng, chap tomonga aylantirish - 9 D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10 D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.	Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.,Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash.Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.	
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:amaliy mashg'ulot	40-	Talaba, eshitadi.



Ta'lim vositasi: amaliy mashg'ulotlar, ta'limiy mazmunli amallar, Jismoniy tarbiya vositalari  
 Ta'lim shakli: qat'iyatda o'qish, yakkalarida sog'isatmalar berish  
 Ta'lim sharti: Sport maydoni, basketbol, voleibol, futbol, basketbol vositalari, foydalanadi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari. 1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning ta'limiy qismini amalda bajaradi.	Ko'rsatma 5-20 daqiqa	Uslubiy ko'rsatma Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi. Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oralq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Navhisizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talaba- yoshlarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash, Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.
Safllanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib safllanish		
U R M 1.D.H. qo'llar beida boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqni bajarish 4.D.H.Qo'llar beida oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga ke tirib 3 nuqtaga tegizish 5.D.H.Qo'll beida Belni aylantirish(o'ng, chap tga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish 7.D.H.Qo'llar oldiga uzatilgan o'tirib turish mashq 8.D.H.Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish. 9.D.H.Qo'llar beida sakrash mashqlari. 10. D.H.nafasni rostlovchi mashqlar.		
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi ta'lim uslubini o'z ichiga Skalkada sakrash, oldinga va orqaga o'mbaloq oshirish, yotgan holatda qullarni bukib yozish
Qayta safllanish. Mavzu haqida ayrib o'tish Gurahlarga bo'lish, mashg'ulot o'yini belgilash 1.Voleybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish 2.Ikki tomonlama o'yin voleybol		
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Safllanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni ayrib o'tish. Harakatlil o'yinlar tashkil qilish Basketbolchilar estafetasi		Mavzumi mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish Ertalabki badiiy tarbiya mashqlarini mustaqil bajarib

3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqni bajarish 4.D.H.Qo'llar beida oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga ke tirib 3 nuqtaga tegizish 5.D.H.Qo'llar beida Belni aylantirish(o'ng, chap tga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish 7.D.H.Qo'llar oldiga uzatilgan o'tirib turish mashq 8.D.H.Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish. 9.D.H.Qo'llar beida sakrash mashqlari. 10. D.H.nafasni rostlovchi mashqlar.		Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mashaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'li va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Qayta safllanish. Mavzu haqida ayrib o'tish Gurahlarga bo'lish, mashg'ulot o'yini belgilash 1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2.Ikki tomonlama o'yin voleybol o'yimini tashkil qilish		Barmoq yordamida tupni yuqoriga uzatish mashqini o'rgatish (30)
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Safllanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni ayrib o'tish. Harakatlil o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzumi mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport ofamini yangiliklari bilan tanishib kelish

**Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi**

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (10-15 daqiqa)	Mavzumi qisqa vaqt ichida barcha talabalar tomonidan o'zlashtirilishiga erishadi	Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiqa)	Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbir etish, takomillashtirish	O'z o'zini nazorat qilishni o'rganadi.
3-bosqich Yakunlovchi bosqich (10-15 daqiqa)	Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaychi o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi.	Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalar tahlil, o'zgarishlar)

**7-Mavzu: VOLEYBOL: TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

Ta'lim vaqti :2 soat  
 Ta'lim vazifasi: Talaba-yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash  
 O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  
 Mashg'ulot shakli: amaliy

amalga oshiradi.

Saflanish (Sardor hisoboti, Salomlashtirish, Yangi mavzuning sayoni (Nazariy ma'lumot berish)

Saf mashqlari, burilishlar yurish sekani yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak ka tezlikni oshirib yugurish, sekni yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish

U R M

1.D.H. Qo'llar belda bosim o'ng, chap tomonga aylantirish

2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish

3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.

4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 maqtaga tegizish.

5.D.H. Qo'll belda Remi aylantirish (o'ng, chap tuga)

6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.

7.D.H. Qo'llar oldga uzatgan o'tirib turish mashqi

8.D.H. Qo'llar tizzada tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish -

9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari

10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar

2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.

40-45 daqiqa

Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish. mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni yuqoridan, pastdan va yon tomondan qabul qilish holatlarini etapma-etap o'rgatish

2. Voleybol musoboqasini tashkil etish .hakamlikka o'rgatish

3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tishi.

Harakatlari o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga dor o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur.

10-15 daqiqa

berilgan ustulbiy ko'rsatmalarga amal qiladi

Davomatni aniqlash, kasal talabularni darsdan o'zod qilish, safda yurish.

yugurishda oraliq masofani saqlash. URMni bajarishda: mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma

berish. mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.

Maxsus jismoniy mashqlar vositasida jismoniy tayyorgarlik, musoboqali rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish.

Talaba, eshitadi, kuzatadi. ko'rsatmalarga amal qiladi amalda bajaradi faol ishtirokchi

Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapga, o'ngga oldinga, orqaga egish

Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

kelishni o'rganish

## Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich Kirish (15-20 daqiqa)	Mavzuni qisqacha ma'lumot berib talabalar tomonidan o'zlashtirishga erishadi. Talabalar faolligini oshiradi. Talabalar darsga ishtirok qiziqish uyg'otadi. Bu vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarini ba'zilar o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbiq etish, takomillashtrish O'z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog'lash. Pedagogik mahorati oshirish.	Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish. O'z jismoniy qobiliyatlarini mavon namoyish qila olish. Shu mavzu asosida qo'shimcha materiallar topish, ularni o'rganish. O'z fikrini va guruh fikrini ta'bir qilib bir yechimga kelish malakasini hosil qilish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45 daqiqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib tizohlanadi. 3. Aqily hujum asosida ma'lumotda o'rganilgan nazariy bilimlarni savol-javob orqati aniqlaydi.	Yangi bilimlarni egallaydi. Yakk holda va guruh bo'lib ishlashni o'rganadi. Natija rivojlanadi va etlab qo'lish qobiliyati kuchayadi. O'z o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusirejalari ta'bir.
4-bosqich Yakunry bosqich (10-15 daqiqa)	1. Talabalarini rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, uyga vazifa berish, mashg'ulotga yakun yasash. 2. "TALABA" treningi - talabalar bilan individual holda ishlash o'qituvchi va talaba o'rtasidagi to'siqni yo'q qilish hamkorlikda ishlash yo'llarini o'rgatishga qaratilgan.	O'qituvchi tomonidan o'z o'qitayotgan faning har bir mavzusi, har bir dars mashg'uloti bo'yicha tuzilgan yuqoridagi kabi texnologik xarita unga o'z lami, predmetni yaxli holda tasavvur etib yondoshishga, tushunishiga (bir semestr bir o'quv yili bo'yicha).

### 8-Mavzu: VOLLEBOL TO'PGA ZARB BERISH TENNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** fuqarolarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash.  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, jis.tar. vositalaridan foydalanish

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Ustulbiy ko'rsatma
1-bosqich, Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan

## Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va	O'qituvchi	Talaba
---------------------	------------	--------

o'ng oyoqqa, o'ng qo'lga chap oyoqqa tepizish.

7.D.H.Qo'llar oldga uzatib, o'ng tomonda mashg'ulot berish.

8.D.H.Qo'llar tizzada, tizzadan o'ng, chap tomonga aylantirish.

9.D.H.Qo'llar belda sakrash mashqlari.

10.D.H.nafasni rostlovchi mashqlar.

**2-bosqich. Asosiy qism.**  
**O'qituvchi:** amaliy mashg'ulotda tushuncha beradi.

Qayta saflanish. Maznu baqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.

**1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish.**

**2.Ikki tomonlama o'yin voleybol**

**3-bosqich.Yakunlovchi qism.**

**O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yini tashkil etish orqali milliy afsonalardir.

afsonalarimizni ta'lim jarayoniga tadbiiq etish.

Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish.

40-45 daqiqa

**Talaba, eshitadi:**  
kuzatadi,ko'rsatmalar amal qiladi, amalen bajaradi taol ishlayotchi; Voleybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rganish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkan holda qo'larni oyoq uchiga uzatish

10-15 daqiqa

**Talaba,** bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish  
Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

### 10-Mavzu: VOLEBOL:O'YIN TENNIKASI VA TAKTIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

**Ta'lim vaqti:** 2 soat

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

**Ta'lim vazifasi:** Sog'lign saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. <b>O'qituvchi:</b> mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi. Saflanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish.	15-20 daqiqa	<b>Talaba,</b> eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi. Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajaranda

**vaqti**

1-bosqich  
Kuzatadi  
40-45 daqiqa

2-bosqich  
Vositiy bosqich  
40-45 daqiqa

3-bosqich  
Yakuniy bosqich  
10-15 daqiqa

Mavzuni qisqa vaqt ichida amalen talabalarni tomonidan o'zlashtirishiga erishish.

Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbiiq etish, takomillashtirish.

Bir vaqtning o'zida ko'pchilik talabalarni baholaydi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishadi.

Mashg'ulot bilan mustaqil ishlashni o'rganish, O'z jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish qila olish, O'z o'lim nazerat qilishni o'rganadi.

Qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumotga ega bo'ladi. Kelgusi rejalar (tahlil, o'zgarishlar)

### 9-Mavzu: VOLEBOL: TO'PGA TO'SIQ QO'YISH TENNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

**Ta'lim vaqti:** 2 soat

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

**Ta'lim vazifasi:** Sog'lign saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. <b>O'qituvchi:</b> mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi. Saflanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezhkni oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonida yurish, natasni ustlovchi mashqlar, 4 qatni bo'lib saflanish	15-20 daqiqa	<b>Talaba,</b> eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi. Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga noya qilishni talab etish. Dars oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash, Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogik texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
<b>U R M</b>		
1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish		
2.D.H. Qo'llar yelikada yelkani oid va orqa tomonga aylantirish		
3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqni bajarish.		
4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 5 nuqtaga tegizish.		
5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish(o'ng, chap t'ga)		
6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lmi		

<p>O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.</p> <p>Safllanish. Sardo'ri hisoboti.</p> <p>Saiomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)</p> <p>Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekim yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekim yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish</p> <p style="text-align: center;"><b>U R M</b></p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish</p> <p>4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish</p> <p>5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish o'ng, chap tga</p> <p>6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish</p> <p>7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish -</p> <p>9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari</p> <p>10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar</p>	<p>daqqa</p>	<p>talaba, o'qituvchi tomonidan berilgan asosiy ko'rsatmalarga amal qiladi</p> <p>Davomatni aniqlash, kasal talabnamani darsdan ozod qilish, sa'da yurish, yugurishda oraliq mas'otani saqlash. URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.</p> <p>Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash.</p> <p>Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.</p>
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi. Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1. Turnikda bajariladigan mashqlarni takomillashtirish</p> <p>2. Sport o'yini voleybol</p>	<p>40-45 daqqa</p>	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi</p> <p>Turnikdabajariladigan mashqlarning texnikasi va taktikasini takomillashtirish.</p>
<p><b>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish</p> <p>Safllanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Basketbolchilar estafetasi</p>	<p>10-15 daqqa</p>	<p>Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</p> <p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish, uyga vazifa berish.</p> <p>Saf tayyorgarligi mashqlarini bajarishni o'rganib kelish</p>

**12-Mavzu: KO'PRIK HOLATIGA TURISH MASHQLARINI O'RGATISH**  
 Ta'lim vaqti :2 soat Mashg'ulot shakli: amaliy

<p>buretanidan matchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekim yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish</p> <p style="text-align: center;"><b>U R M</b></p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish</p> <p>4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 nuqtaga tegizish</p> <p>5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish o'ng, chap tga</p> <p>6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish</p> <p>7.D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish -</p> <p>9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari</p> <p>10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar</p>	<p>40-45 daqqa</p>	<p>talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.</p> <p>Mas'ulidatni yanig' tayyorlay va vordamehi mashqlarini bajarish amaliyad vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi talabnamani o'ziga qaratilgan axborot va yunior pedagogic texnologiyalarni joriy etish va ushbu avlodning jismoniy tarkamol, o'tqo'ch qilib tarbiyalash</p>
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi. Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1. Voleybol harajimga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish.</p> <p>2. Ikki tomonlama o'yin voleybol</p>	<p>10-15 daqqa</p>	<p>Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</p> <p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish, uyga vazifa berish. Biralabki badantariya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish</p>
<p><b>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish</p> <p>Safllanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni talim jarayoniga tadbiiq etish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>	<p>10-15 daqqa</p>	<p>Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</p> <p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish, uyga vazifa berish. Biralabki badantariya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish</p>
<b>11-Mavzu: TURNIKDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI TAKOMILLASHTIRISH</b>		
<p>Ta'lim vaqti :2 soat</p> <p>Ta'lim vazifasi: Fuqarolarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmolik rivojlantirish</p> <p>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish</p> <p>Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari</p> <p>Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish</p> <p>Ta'lim sharti: Sport zali, svistok, sekundomer, Jis. tar. vositalaridan foydalanish</p> <p style="text-align: center;"><b>Amaliy mashg'ulotning Ko'lami Uslubiy ko'rsatma</b></p> <p><b>bosqichlari,</b></p> <p>1-bosqich. Tayyorlov qism.</p>	<p>15-20</p>	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda</p>

Harakat o'yinlarida qo'llar va oyoqlar harakatlari

Harakat o'yinlarida qo'llar va oyoqlar harakatlari

**13-Mavzu: O'LDINGA UMBALOQ OSHISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'lomlikni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

**Oquv mashg'ulotining maqsadi:** bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya ma'bulatining bilimlari bilan qurollantirish.

**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazma qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol topi, jismoniy vositalardan foydalanish

**Mashg'ulot shakli:** amaliy

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
<p><b>1-bosqich. Tayyorlov qism.</b>  <b>O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.</b></p> <p>Saflamish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)            Saf mashqlari, yon tomonlar yurish, sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflamish  <b>U R M</b></p> <p>1. D.H. qo'llar belda. boshni o'ng, chap tomonga aylantirish            2. D.H. Qo'llar yelkaga yetkani old va orqa tomonga aylantirish            3. D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish            4. D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish            5. D.H. Qo'llar belda belni aylantirish (o'ng, chap tomonga)            6. D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish            7. D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashq            8. D.H. Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish.            9. D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari.            10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>	15-20 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi</p> <p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Navfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash, jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlarni yetkazib berish.</p>
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi</p>

**Ta'lim vazifasi:** Sog'lomlikni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatini oyoqlantirish

**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazma qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol topi, jismoniy vositalardan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
<p><b>1-bosqich. Tayyorlov qism.</b>  <b>O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.</b></p> <p>Saflamish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)            Saf mashqlari, burchakdan yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflamish  <b>U R M</b></p> <p>1. D.H. qo'llar belda. boshni o'ng, chap tomonga aylantirish            2. D.H. Qo'llar yelkaga yetkani old va orqa tomonga aylantirish            3. D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.            4. D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish.            5. D.H. Qo'llar belda belni aylantirish (o'ng, chap tomonga)            6. D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.            7. D.H. Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashq            8. D.H. Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish.            9. D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari.            10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>	15-20 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Navfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Dars oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogik texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash</p>
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p> <p>Qayta saflamish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot o'yim belgilash.            1. Statik mashqlar bajarish            2. Sport o'yinlari Futbol.            3. Hakamlikka o'rgatish</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi</p> <p><b>Qisqa masofaga yugurish.</b> Muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda o'qituvchi ko'rsatmalariga rioya qilish.</p>
<p><b>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b> Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p> <p>Saflamish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish</p>	10-15 daqiqa	<p>Talaba, bajaradi sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.</p> <p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish</p>

9 D.H Qo'llar helda sakrash mashqlari 10 D.H natasni rostlovchi mashqlar 2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashqlar tizimida tashlash va o'tirish	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatma bilan o'zida, amalda bajaradi, o'qituvchi bilan o'zida. Oldinga va o'ziga egiluvchanlik mashqlarini o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini mobatga olgan holda mashqlarni bajarish, masqalarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.
7. Gimmastik ko'rpachada umbaloq oshirishni etapma-etap o'rgatish. 8. Ikki tomonlama o'yin. Voleybol.		
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saf'lanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yinlar tashkil qilish. Sakrab o'tish estafetasi. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekiston futbolchilari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

**15-Mavzu: BASKETBOL: TO'PNI UZATISH TENNIK ASINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'liqni saqlash, talaba-yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.  
**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy vositalardan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.
Saf'lanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish, sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saf'lanish <b>U R M</b> 1 D.H qo'llar helda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2 D.H Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3 D.H Qo'llarda qaychi mashqni bajarish		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga noya qilishni

Qayta saf'lanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lib, mashg'ulot joyini belgilash.			Oldinga va o'ziga egiluvchanlik mashqlarini o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini mobatga olgan holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.
5. Gimmastik ko'rpachada umbaloq oshirishni etapma-etap o'rgatish. 6. Ikki tomonlama o'yin. Voleybol.			
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish. Saf'lanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yinlar tashkil qilish. Sakrab o'tish estafetasi. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish	10-15 daqiqa		Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
			Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekiston futbolchilari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

**14-Mavzu: ORQAGA UMBALOQ OSHIRISH TENNIK ASINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.  
**Oquv mashg'ulotining maqsadi:** bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, madofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan quvlatirish.  
**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari  
**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish  
**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy vositalardan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.
Saf'lanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish, sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saf'lanish <b>U R M</b> 1 D.H qo'llar helda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2 D.H Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3 D.H Qo'llarda qaychi mashqni bajarish. 4 D.H Qo'llar helda oldinga egilganda qo'llarni zamon holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish 5 D.H Qo'llar helda Belni aylantirish (o'ng, chap tga) 6 D.H oldinga egilganda chap qo'l o'ng oyoqqa, o'ng qo'l chap oyoqqa tegizish 7 D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8 D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga noya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.

**U R M**

- 1.D.H.Qo'llar belda boshim, o'ng qo'l tomonga aylantirish.
- 2.D.H.Qo'llar belda yonim, o'ng qo'l tomonga aylantirish.
- 3.D.H.Qo'llar belda o'ng qo'l masburiy aylantirish.
- 4.D.H.Qo'llar belda oldinga egilgan o'ng qo'l tomonga aylantirish.
- 5.D.H.Qo'llar belda Belim aylantirish o'ng qo'l tomonga aylantirish.
- 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'l tomonga oyoqqa o'ng qo'l tomonga oyoqqa tegirish.
- 7.D.H.Qo'llar oldiga uzatilgan o'tirish mashg'uloti.
- 8.D.H.Qo'llar belda Belim aylantirish o'ng qo'l tomonga aylantirish.
- 9.D.H.Qo'llar belda sakrash mashqlari.
- 10.D.H.nafasni rostlovchi mashqlar.

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi:** 40-45 daqiqa

Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1.Basketbol to'pini ko'krakda qabul qilish va bir qadam qo'yib uzatish. 2.ikki tomonlama o'yin.

**3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish. 10-15 daqiqa

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakati o'yinlar tashkil qilish. Yo'leybolarni estafetasi.

talabalarga metodik ko'rsatma berish.mashqlarini tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.

Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish.Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular,hayotiy g'oyalari tizimini o'zida mujassam ettirish.

**Talaba, eshitadi,** kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi,faol ishtirokchi. To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib olish, 10x10 mo'ksimon yugurish

**Talaba,** bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi. Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbolli haqida ma'lumotlar to'plab kelish.

**17-Mavzu: BASKETBOL: TO'PNI OLIB YURUSH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat **Mashg'ulot shakli:** amaliy **Ta'lim vazifasi:** Sog'liqni saqlash, talaba yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.

**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlantirish, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari.

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer,basketbol to'pi, Jismoniy vositalaridan foydalanish.

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari. Ko'lamli Uslubiy ko'rsatma

- 4.D.H.Qo'llar belda oldinga egilgan o'ng qo'l tomonga aylantirish.
- 5.D.H.Qo'llar belda Belim aylantirish o'ng qo'l tomonga aylantirish.
- 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'l tomonga oyoqqa o'ng qo'l tomonga oyoqqa tegirish.
- 7.D.H.Qo'llar oldiga uzatilgan o'tirish mashg'uloti.
- 8.D.H.Qo'llar belda tizzada, tizzani o'ng qo'l tomonga aylantirish.
- 9.D.H.Qo'llar belda sakrash mashqlari.
- 10.D.H.nafasni rostlovchi mashqlar.

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi:** 40-45 daqiqa

Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.

1. Basketbol to'pini ilib olish yoki ikki qo'llab qabul qilish texnikasini o'rgatish.

2.ikki tomonlama o'yin.Basketbol o'yini.

**3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish. 10-15 daqiqa

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.

Harakati o'yinlar tashkil qilish.

Ag amali bilan sakrab yugurish.

**16-Mavzu: BASKETBOL: TO'PNI UZATISH VA QABUL QILISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat **Mashg'ulot shakli:** amaliy **Ta'lim vazifasi:** Fuqarolarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish.

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** ko'p marta takrorlash, majburiy bosqichli nazorat, yirik bloklar bilan o'rganish; faoliyatning dinamik yaxlitligi, tayanch signallar, harakatlarning mo'ljallanish asoslari.

**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlantirish, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari.

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer,basketbol to'pi, Jismoniy vositalaridan foydalanish.

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari, 1-bosqich. Tayyorlov qismi. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi.	Ko'lamli 15-20 daqiqa	Uslubiy ko'rsatma Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomondan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.
Saflanish. Sardor hisoboti, Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish..Har bir mashqni bajarganda

**18-Mavzu: BASKETBOL. JARAYON TO'PI TASHLASH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat **Mashg'ulot shakli:** amaliy  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'lomni saqlash, talaba va yoshlar bilan sog'lomlashuvchi tadbirlarni tashkil etish.

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarning bilimlari bilan qarollantirish.

**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlashi, yakka tartibda ko'rsatmalar berish

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lam	Uslubiy ko'rsatma
<p><b>1-bosqich. Tayyorlov qism.</b>  <b>O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi</b></p>	<p>15-20 daqiqa</p>	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.</p>
<p>Saflanish. Sardor hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning buyoni. (Nazariy ma'lumot berish)                      Saf mashqlari, burchaklar yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezkir oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish</p> <p align="center"><b>U R M</b></p> <p>1 D.H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish                      2 D.H Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish                      3 D.H Qo'llarda qaychi mashqini bajarish                      4 D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 naqtaga tegizish                      5 D.H Qo'llar belda Belni aylantirish to'ng, chap tga)                      6 D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish                      7 D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashq                      8 D.H Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish -                      9 D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari.                      10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.                      Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.</p>
<p><b>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:</b> amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	<p>40-45 daqiqa</p>	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi.                      Basketbol to'pini yuqoriga o'ng tomtonga uzatish, basketbol to'pi yordamida gavda qismida mashqlar bajarish.</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.  <b>1- Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish</b>  <b>2- ikki tomonlama o'yin basketbol</b></p> <p><b>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:</b>                      Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.                      Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.                      Harakath o'yinlar tashkil qilish.                      Dourachalardan sakrash.</p>	<p>10-15 daqiqa</p>	<p>Talaba, bajaradi, sog'lomlashuvchi omillardan foydalanadi</p> <p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.                      Harakath o'yinlar tashkil qilish.                      Dourachalardan sakrash.</p>

**1-bosqich. Tayyorlov qism.**  
**O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi**

15-20 daqiqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.

Saflanish. Sardor hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning buyoni. (Nazariy ma'lumot berish)  
 Saf mashqlari, burchaklar yurish sekini yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezkir oshirib yugurish, sekini yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, to'vonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish

**U R M**

- 1 D.H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish
- 2 D.H Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish
- 3 D.H Qo'llarda qaychi mashqini bajarish
- 4 D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatiga keltirib 3 naqtaga tegizish
- 5 D.H Qo'llar belda Belni aylantirish to'ng, chap tga)
- 6 D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.
- 7 D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turish mashq
- 8 D.H Qo'llar tizzada, tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish -
- 9 D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari.
10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:** amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.

40-45 daqiqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi.  
 Basketbol to'pini yuqoriga o'ng tomtonga uzatish, basketbol to'pi yordamida gavda qismida mashqlar bajarish.

Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.  
**1- Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish**  
**2- ikki tomonlama o'yin basketbol**

**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:**  
 Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.  
 Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.  
 Harakath o'yinlar tashkil qilish.  
 Dourachalardan sakrash.

10-15 daqiqa

Talaba, bajaradi, sog'lomlashuvchi omillardan foydalanadi

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.  
 Harakath o'yinlar tashkil qilish.  
 Dourachalardan sakrash.



zameg holatga keltirib 3 marta qayta tekshirish. 5 D.H Qo'llar belda belni aylantirishni o'qitish, chap tomonga aylantirish. 6 D.H oldinga egilganda chap tomon tomonga aylantirish, o'ng qo'llar belda belni aylantirishni o'qitish. 7 D.H Qo'llar oldinga uzatilgan holda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish. 8 D.H Qo'llar tizzada, tizzada o'tirib, chap tomonga aylantirish. 9 D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10 D.H nafasni rostlovchi mashqlar.	20-25 daqiqada	qoidalariga rioya qilishni talab etish. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadini ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogik texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodini jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	20-25 daqiqada	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, ta'lim ishtirokchi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin basketbol.	10-15 daqiqada	Basketbol to'pini yuqoriga o'ng tomtonga uzatish, basketbol to'pi yordamida gavda qismida mashqlar bajarish.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqada	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Dorachalardan sakrash.		Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Dorachalardan sakrash.

2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	10-15 daqiqada	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi. Basketbol to'pini yuqoriga o'ng tomtonga uzatish, basketbol to'pi yordamida gavda qismida mashqlar bajarish.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin basketbol.	10-15 daqiqada	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqada	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Dorachalardan sakrash.		Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Dorachalardan sakrash.

### 19-Mavzu: **BASKETBOL: TO'PNI OLIB YURUSH VA SAVATGA TASHLASH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

Ta'lim vaqti: 2 soat. Mashg'ulot shakli: amaliy.  
Ta'lim vazifasi: Sog'lqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.

Ta'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari.

Ta'lim shakli: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, basketbol to'pi. Jismoniy vositalaridan foydalanish.

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi, mashg'ulotning tasakkdiy qismini amalga oshiradi.	15-20 daqiqada	Talaba, eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi, o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi. Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik.
Saflanish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni (Nazariy ma'lumot berish). Saf mashqlari, burilishlar, yurish, sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. 4 qator bo'lib saflanish. <b>U R M</b> 1 D.H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish. 2 D.H Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish. 3 D.H Qo'llarda qaychi mashqni bajarish. 4 D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni		

- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport trenirovkasi jarayoni xarakteristikasi.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy madaniyatni umumiy qonuniyatlar jismoniy madaniyat nazariyasining o'rganilish predmeti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda avoluning har kunda tabaka sinif bolalar, o'smirlar, yoshlar o'rta yoshdagilar, kattalar va karyalar xamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy madaniyatning xususiy tomonlari tushuniladi.

Bundan tashkari jismoniy madaniyat uslubiyati jismoniy madaniyatni ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini xam o'rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiy va kasb maxsus jismoniy tayyor g'arligi» metodikasi, «Sport tayyorgarligi» metodikasi deb aniq yunalishdagi metodikalardan foydalaniladi. Bunday uslubiyatlarni har birini ichida o'zlarining xususiy uslublari mavjud. Uslublarning turli-tomanligi shug'ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy madaniyatsi metodikasi, aspar jismoniy madaniyatsi metodikasi va x.k.)ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari uslubiyati (sport uyinlari, gimnastika va x.k.larni o'qitish metodikasi) alohida mustakil qaratilgan ilmiy va o'quv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fani esa ulami yagona nazariy va uslubiy asoslar bilan kurollantiradi, o'rganish predmetlari xarakteriga kura pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida o'z qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar xisobiga tuldirdi.

#### 1.1. Jismoniy madaniyat nazariyasini manbalari

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi uchun kaidagilar asosiy manba xisoblanadi:

- mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yullari va hozirgi payitdagi axvoli, xakidagi xukumat karorlari, qonunlari;
- jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish xakidagi progressiv ta'limotlar. Bu ta'limotlar insonning har tomonlama rivojlanishi xukukimiga ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmunini ochishga urinish xamda shu goyalarni amalga oshirish yullarini nazariy, amaliy jixatdan asoslashdan iboratdir;
- jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati soxasi buyicha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlatishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy madaniyatga oid tuplagan nazariy, amaliy bilimlar tizimi;
- ijtimoiy turmush tarzining hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bulgan kishilarga talabi jamiyat a'zolarining jismoniy madaniyat qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini to'zish va uni boshqarishga intilishni vujudga kelishi;
- jismoniy madaniyat tizimi mavjud jamiyat ma'naviyatining bir bulgan xisoblangan jismoniy madaniyat konsepsiyalari.

## 📖 O'QUV MATERIALLARI.

### 1. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI PREDMETI

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yo'naltirilgan o'quv predmeti sifatida jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish va boshqarishning umumiy qonuniyatlarini ertatadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy madaniyatga oid mavjud faktlarni izoxlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida inson jismoniy barkamolligining vositalari, jismoniy madaniyatsi shakllari va uning uslubiyati xakidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, hayotiy zaruriy harakat malakalari va kunikmalari xazirasini oshiradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uning amaliyoti xamisha rivojlanishda va mukammalashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot maxlumotlari jismoniy madaniyat nazariyasini pedagogika fanlari erishgan muvaffaqiyatlarga tayanadi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi har kanda holatda ilmiy pedagogikaning negizini tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, prinsiplar va qoidalardan foidalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun xam bu qonunlar, prinsiplar va qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi.

O'quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkunligi xakidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab buldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mum kinligi xakidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va harbiy ama liyetda yukori samara berishi isbotlandi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining mazmuni kuydagi larni o'z ichiga oladi:

- jismoniy madaniyat jamiyat maxsul ekanligi, ijtimoiy xodisa sifatida madaniyatning ooshka shakllari bilan bog'liqligi;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamonlari;
- jismoniy madaniyatning vositalari, metodik prinsiplari;
- harakatga ertatish, o'qitishning uslublari;
- jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar va uni o'qitish jarayonining to'zilishi;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini tashkyl lashning shakllari;
- jismoniy madaniyat jarayonini rejalashtirish va uning xisoboti;
- jismoniy madaniyat uslubiyatining xususiyatlari;

## INTERCOUPLING: OCCUPATION BY WRESTLING WITH IRISH TRADITION

Tanguy Philippe, Université Européenne de Bretagne, Rennes, France

Sport benefits from various symbolic associations, originating in beliefs, practices, and possibly social mechanisms. The notion of game, of which sport may be seen as the competitive and physical development (Guttmann, 1979), can be paralleled with a ritual (Levi-Strauss, 1962) being the metaphor of a fundamental questioning. Then, the game, as the ritual is completed, and is meaningful in the context of the society. For example, Levi-Strauss mentions an adaptation of the football game, in New Guinea, where teams replay until the total number of victories tie. In this case, the purpose of the game is not direct, but corresponds to an affirmation of equality. In modern sport, written rules tend to make the game autonomous from external, social and natural influences. In addition, it euphemizes violence and develops the notion of self control (Elias, 1986). That is why questioning the transition from a traditional to a modern form, permits to explore the message of the game, its impact on the society, and how this affects codification and ethics.

This issue is particularly illustrated by wrestling. This activity is spread all over the World into different forms of practices. It can represent a certain form of violence, a "spectacle of excess" (Barthes, 1957) in its theatrical and professional styles, as well as embody discipline and respect, be governed by strong ethics and asceticism, due to the exigence of weight categories and links with the notion of martial art. These differences provide a ground for a study of message transmission by the means of sport. This research is based on content analysis of Irish folklore and iconography, as well as complementary literature on the sport in Ireland, Canada, and the USA. It aims to make a structural analysis of the sequence of wrestling in narratives to determine the context and value message which is associated to its practice.

In the 19<sup>th</sup> and early 20<sup>th</sup> century, wrestlers from Ireland and their style largely influenced the Western World of wrestling. Some authors mention or analyse the history of the codified form, known as Collar and Elbow (notably Wilson 1959, Kent 1968, Petrov 2000, Jaouen 1998, 2007, Baxter 1998), and show its development in Ireland and the USA, as well as the influence on the genesis of collegiate and professional wrestling. This sport was practised in the traditional society, in all classes, notably at the occasion of rural fairs. In the Irish mythology, wrestling takes place at different eras. In the Ulster Cycle, the hero Cuchulainn becomes famous at the age of five, by achieving different feats of strength, winning different games - especially wrestling - defeating even one hundred and fifty of them (in other words an infinity) on the playing field. In a later episode, he wrestles with his son, without identifying him. He is first dominated in the opposition, but then kills his son with a foul play. The dying son, Connla, then reveals his name and is honoured as a hero. In the Fenian Cycle, Oscar is the grandson of Fionn mac Cumhail, chief of the Fianna (the army). The authority of the chief is challenged by a jealous captain. The tension rises between him and Oscar, and by extension within the Fianna. The chief organises wrestling to settle the dispute, and Oscar wins in "the time you need to run around a house and run fast" and as a consequence maintain the authority of his grandfather. In more recent folklore accounts, probably from the 18<sup>th</sup> century, local heroes wrestle to defend the freedom of their city or their people, like Thomas Costello, or Mairtin Mor. Lastly, wrestling is pictured on religious monuments, churches and Christian high crosses, from the 9<sup>th</sup> century.

In these accounts, the style of wrestling is defined by its hold: "one arm above, one arm below", which corresponds to the present Cumberland style (England and Scotland), and implies a strong chest-to-chest contact. This close hold makes directly reciprocal the balance changes after attacks and defence actions, differently from semi-distance holds in which arms and elbows absorb parts of the mechanical effects of actions. This style



## XORIJY MANBALAR

Elektron ta'lim resurslar

- <http://www.search-engine-index.com/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.Finderseeker.com/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.uzsci.net/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.nlr.ru:810/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.konbib.nl/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.ala.org/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.albany.edu/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.rls.ox.ac.uk/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.rambler.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.altervista.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.ras.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.Referat.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.gpntsb.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.traslate.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.ыдшрюакууугеюля/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.ula.uzsci.net/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.uzngos.uzsci.net/> - Elektron ta'lim resurslar

Jumladan, shvetsariyalik demokratar pedagog I. G. Pestalossi tomoni dan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun to'zgan jismoniy mashqlar tizimini yaratishdagi bugunlari ustuvor gimnastika umumiy pedagogika nazariyasi uchida alohida urinni egallaydi.

Madaniyatning mazmuni ochildi va unda jismoniy madaniyatning o'rin aniqlandi bunda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yo'llari belgilandi.

Aynan shu davrda jismoniy madaniyat nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo'yicha ilmiy farazlar va bilimlar to'planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

To'rtinchi davr - XIX asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani sifatida jismoniy madaniyatning nazariyasi va metodikasi shakllana bordi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy madaniyat jamiyat hayotining boshqa jabhalariga ham ta'sir ko'rsata boshladi. Jismoniy madaniyat sohasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lesgaft (1837-1909) o'zining Geografiya, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy madaniyat metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi mustaqil ilmiy - nazariy va o'quv fani (predmeti) ekanligini ilmiy-amaliy isbotladi.

Beshinchi davr- rivojlangan mamalakatlar va sobiq sho'rolar davlati olimlarining izlanishlari davri bo'lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda o'sha davrda progressiv hisoblangan metodlarga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy madaniyat muammolarini kompleksli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mo'ljigi, yangi qonuniyatlarning ochildishi, dastlabki yagona jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining differensiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar "Jismoniy madaniyatni tashkilkash va boshqarish", "Jismoniy mashqlar biomexanikasi", "Sport psixologiyasi", "Sport metrologiyasi", "Sport fiziologiyasi", "Davolash jismoniy madaniyati", "Jismoniy mashqlar gigiyenasi" va boshqalar ajralib chiqdi. Yuqoridagi fanlarning ayrim sohalari qator aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ko'rsatdi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muammosi - bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo'lib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarizisiz to'la izohlab, isbotlab bo'lmaydi.

-jismoniy madaniyat praktikasi - manba sifatida nazariy qoidalarning hayotiyiligini tekshiradi, amaliyotdagi tugilgan original goyalardan foydalanadi va ular esa madaniyat nazariyasi va metodikasini beritadi.

-arxiv materiallari, shaxsiy ko'z atash natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejalari, musobaqa bayonnomalari, konspektlar, ma'ruza matnlari va h.k.klar) jismoniy madaniyat nazariyasini soyitadi va unga manba bo'lib xizmat kiladi.

1.7 Jismoniy madaniyat nazariyasining rivojlanish davrlari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi bir necha davrlarni o'z ichiga oladi

Birinchi davr - inson o'zining ijtimoiy faoliyati davomida harakat-faoliyatini organizmga ta'siri xakidagi eng dastlabki (emperik) bilimlari (Ponamarev, N.I. 1975). Eng dastlabki emperik bilimlarning tuplanishi "mashqlanganlik"ning foydasini sezib, ma'nosiga yetish va tajribasini o'z atash usullarini anglashga imkon yaratdi. Bu "jismoniy mashqlar"ning va "jismoniy madaniyat"ning paydo bulishi uchui sharon yaratilishida omil bo'lib xizmat kildi.

Ikkinchi davr- jismoniy madaniyat jarayonida qo'llanila boshlagan birinchi uslubiyatlarning yaratilishi - qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davrini va O'rta asmi o'z ichiga oladi (G.D. Harabuga, 1974). Jismoniy madaniyatdagi bu uslublar, tajribalar orqali vujudga keltirilgan bo'lib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam organizmi faoliyati qonuniyatlarini hali bilmasligi sababli jismoniy mashqlar ta'siri mexanizmini tushuntira olmas, shunga ko'ra jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydasini tashqi natijalarga qarab baholardilar. Yunonistonning jismoniy madaniyat uslubiyati aytali darajada ma'lum edi. U mavjud vositalar va uslubiyatlarini kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojdantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtira olgan edilar.

O'rta asrning o'rtalarida uslubiyatlarining xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, otda chopish, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali Ibn Sino, Abu Rayxon Beruiliylarning fan madaniyatiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi (Usmonxujayev T.N. 1995).

Uchinchi davr - jismoniy madaniyat haqidagi nazariy bilimlarni intensiv to'planishi Uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Inson madaniyatsi, uni o'qitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi filosoflar, pedagog va vrachlarning jismoniy madaniyat muammolariga e'tibor qila boshlashlari davri, jismoniy madaniyatning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumotlarning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu ma'lumotlar hali turlicha edi, chunki ko'pincha usha davrda mustaqilrok sanalgan filosofiya, pedagogika, meditsina, fanlari tarkibida voyaga yetar edi. Yo'l-yo'lakay, ammo zarur bo'lgan darajada bunday ilmiy-fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini jismoniy madaniyatning rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayek pedagog-gumanistlar va xayohiy sotsialistlar jismoniy madaniyatga bir butun tar biyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

requires a certain agreement between the opponents. The contests take place in a symbolically neutral or transition place, such as a shore, a non-planted field, or *outside the door of the hanna*. The time of the opposition was also a ritual or liminal character, taking place at season changing, or dawn, in the Irish culture, the action is set at a moment or place which is external to the society, strongly associated to belief, supposed to link the world of symbol and the world of objectivity, after the ritual of "trajet andro, al piquet" (Durand, 1994).

The heroes, winning at wrestling, re-establish a social balance, and do not take personal benefit from the victory. However, they experience a passage, and are marked by the challenge. For example, in the Ulster cycle, Cormac wrestles anonymously, and his name is revealed only after wrestling.

With permanence in the Irish folklore, wrestling starts with a litigation, and then a place, a time are chosen, the hold is agreed about, social statuses are abandoned, and the result of the game is also the verdict of the litigation. The sequence of action concerning wrestling corresponds to a justice process. The choice of times and places associated to beliefs and religion characterizes it as ordeal justice, i.e. a trial in which the result is decided by God. Interestingly, religious authorities chose to picture wrestling in its balance position, a probable metaphor of the balance of the society.

This justice association takes place in the folklore, in a culture in which tradition is oral. Traditional stories are transmitted by local wisemen, *seanchaithe*, and important parts are poetry, which might preserve them from modification. Precise references to times and places are blurred, which give to the anecdotes a general character, and contribute to a "jurisprudence", a collective lore and value system.

This symbolical association makes the traditional form dependant to indirect stakes, such as the defence of a group or a family, or the resolution of litigation in these cases. As it is also a frequent children game, and rite of passage to adulthood, we can conclude that wrestling in its traditional form constitutes a means by which can be educated (in games), tested (in a passage) and questioned (in a litigation) the value system of the soci-



## ANNOTATSIYA

Sport sog'lom — muhim — va fashid — yoshi — a, lodin — to —  
 boma'la — jisatodan — va — manan — xamo — to'min — sidi — dal — qiluvca —  
 kuchga — erin — Sarabi, — oz — tar — to — tar — geyot — sam — ketayotgan

## KURS ISHI MAVZULARI

T/ R	MAVZULAR
---------	----------

- kommunikatsion
- nazoratchilik (ma'muriy)
- boshqaruv

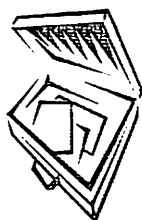
**Axborot berishlik** - murabbiyning talabalarning fikrini o'z hayoti bilan bog'liq bilim va bilimning o'z qabulida tashqari tadbirlarga ta'lim qabul zarur axborotlarni o'z vaqtida olishni nazarda tutadi.

**Tashkilotchilik** - murabbiyning talabalar guruhining o'qishdan tashqari hayoti bilan bog'liq kurs talabalariga bag'ishlovi, guruhning kam, guruh ichidagi an'analar va hokazolar) unda ishtirok etuvchilar bilan birgalikda uyushtirishini nazarda tutadi.

**Kommunikatsion** - o'zi murabbiylik qiladigan guruhda eng yaxshi psixologik muhitni ta'minlash va tutib turish, guruh ichidagi munosabatlarni uyushtirish; guruh hayotida rasmiy yetakchi sifatida bevosita ishtirok etish, talabalar bilan oliy o'quv yurtining katedralari, dekanati, ma'muriyati o'rtasida vositachi bo'lish.

**Nazorat** - ayniqsa quyi kurslarda talabalarнинг davomati va o'zlashtirishi, guruh yetakchisining o'z funksiyalarini bajarishi, uning saylanishi va qaytadan saylanishini nazorat qilishni ko'zda tutadi.

**Murabbiyning ijodkorligi** - uning individual ehtiyojlari va qobiliyatlariga muvofiq tarzda o'z faoliyatini kengaytirishini nazarda tutadi.



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIMI VAZIRLIGI  
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI**

**Murabbiy** - oliy o'quv yurtidagi professor - o'qituvchining xosiy roli, uning talabalar ta'lim olayotgan davolar sifatida pedagogik jihatdan qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq kasbiy faoliyatini talaba shaxsi - ma'rifat, mehnat va keller o'qituvchisining shaxsiyatining bir qancha yashil holdagi o'zini-o'zi rivojlantiradigan, boshqaruv berish va boshqaruv uchun shunda ham talaba shaxsiyatini tarbiya qilish va rivojlantirishga ega bo'lgan bo'lsa, demakki u chunki uning ixtiyoriy va ijtimoiy rivojlanishi hali ham davom etayotgan bo'ladi.

Shunday qilib, talaba shaxsiyatini hali pedagoglar, murabbiylar tomonidan boshqarishga muhtoj mavrid sifatida qarash mumkin, chunki unda ko'pgina xosiyatlar ayni shu davorda vujudga kelayotgan va rivojlanayotgan bo'ladi, talabalarning ko'pchiligida esa psixologik yetuklik yoshi fizologik yoshga nisbatan ancha orqada yuradi. Bu shunda namoyon bo'ladiki, navqiron shaxs o'z hayoti uchun mas'uliyatni har dom ham to'la idrok etavermaydi, uni o'zining shaxsiy reja-nyatlari ko'p ham qiziqmasdan, o'zgarlar ta'siriga berilishga moyil bo'ladi.

Bunday talabalar pedagoglar, murabbiylar tomonidan nazorat qilish va sirtidan boshqaruv turishini talab etadi, chunki shunday qilmasa, unda bunday yoshlar gijohyandlik va jinoiy guruhlarga ta'siriga tushib qolishi ham hech gap emas. Ko'plab yoshlarda ijtimoiy va fuqarolik pozitsiyasini, kommunikativlik, ijodiy qobiliyatlar, o'zini-o'zi ifoda etish malakalarini rivojlantirish kerak. Talaba o'quv faoliyatining sub'ekta sifatida rivojlanishida davom etadi va u o'z bilimni oshirishning faol ishtirokchisi sifatidagi rolni hali to'liq idrok etib ulgurmagan bo'ladi.

Binobarin, murabbiylik hatto katta yoshdagi kishilarga ham ko'rsatsa bo'ladigan darajadagi pedagogik qo'llab-quvvatlashni nazarda tutadi. Biroq oliy o'quv yurtida ta'lim olish jarayonida bunday qo'llab-quvvatlash talabaning hayotga jalb etilishining turlicha darajalarida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, talabaga barcha kursda uning o'qish sharoitlariga ko'mikib ketishida yordam berish kerak bo'lsa, keyingi kurslarda uning ilmiy nuqtanazaridan o'zini-o'zi belgilab olishiga ehtiyoj tug'iladiki, bunda unga faqat ilmiy talabalar - ustozlar kerakli yordamni ko'rsatishi mumkin. Lekin xuddi birinchi kursda bo'lgani singari keyingi kurslardagi talabalar guruhi ham rubiy jihatdan turli yoshda bo'lgan talabalardan tashkil topgan bo'lib, ularning hayotdagi maqsadlariga qarashlari va buning uchun mas'uliyatni his etish darajasi ham turli darajada bo'ladi.

Guruhda tarbiyalanayotgan talabalarнинг kamolga yetishi hamda yuksak ma'naviyatli bo'lishi ko'p jihatdan pedagog-murabbiyning kommunikativ vakolatligi va pedagogik mahoratiga bog'liq bo'ladi. Murabbiy faqat ilmiy yaxshi bilganda, lug'at boyligi kuchli bo'lganda va ishonirish usullarini yaxshi egalliganda tarbiyaviy jarayonga yetarli ta'sir ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'ladi.



### MURABBIYNING FUNKSIYALARI

- **Murabbiyning funksiyalari:**
- axborot berishlik;
- tashkilotchilik;



Uchuvchi talabalar o'qituvchi bilan.

№	Sinov mashqlari	Natijalar va baho					
		Yigitlar			Qizlar		
		86-100	71-85	55-70	86-100	71-85	55-70
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	60 m ga yugurish	8,0	8,5	9,0	10,0	10,0	10,0
2	100 m ga yugurish	13,2	13,5	14,0	16,0	16,8	17,0
3	1000 m ga yugurish	3,20	3,30	3,40	5,15,0	5,20,0	5,35,0
4	2000 m ga yugurish 1-k.	8,30,0	9,00,0	9,30,0	13,00,0	13,10,0	13,20,0
5	2000 m ga yugurish 2-k.	8,30,0	9,00,0	9,30,0	13,30,0	13,00,0	13,30,0
6	3000 m ga yugurish 1-k.	12,10	12,20	12,30,0	-	-	-
7	3000 m ga yugurish 2-k.	12,00	12,10	12,20,0	-	-	-
8	Moksimon (4x10m ga yugurish (soniya)	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0
9	Granata uloqtirish	40	38	35	25	22	20
	Qizlar-500gr, o'smirlar-700gr						
1	Turgan joyda uzunlikka sakrash	240	230	220	180	170	160
1	Chalqancha to'shakda yotgan holda gavdani ko'tarish	45	40	35	40	35	30
1	Arg'ichida sakrash (1-1,5 daqiq)	140-180	130-	110-	150-185	145-	135-
2			160	140		180	165
1	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	500	480	460	370	360	350
1	Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish (o'ynashi 30 sm aylana ichida (mart))	40	36	30	36	32	30
1	Jarima to'pni tashlash	5	4	3	4	3	2
5	Basketbol to'rtinchi						
1	Turnikda totinish	16	14	12	-	-	-
6							
1	Qo'llarni birlashtirib yozish (gimn.o randig'iga)	-	-	-	15	12	8
1	Ikki oyoqda o'tirib turish (1 daqiq)	62	60	50	-	-	-
8							
1	Ikki oyoqda o'tirib turish (50 soniya)	-	-	-	32	30	25
9							
2	Tayaniq yotgan holda qo'lini bukish (mart)	50	45	40	-	-	-
0							
2	Moksimon yugurishi (soniya) 5x5m	-	-	-	10,0	12,0	14,0
2	Tennis koptokchasini otish	-	-	-	35	30	25
2							
2	Bir oyoqda o'tirib turish	20/20	18/18	16/16	16/16	10/10	6/6
3							
2	Voleybol koptogini 1 daqiqqa yerga tushmasdan o'ynash	36	32	30	36	32	30
4							

"JISMONIY MADANIYAT" KAFEDRASI

"JISMONIY MADANIYAT VA SPORT"

fanidan

talabalarning jismoniy qobiliyatlarini, amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'zlashtirgan jismoniy tayyorgarliklarini nazorat qilish uchun ishlab chiqilgan

## ➤ BAHOLASH ME'ZONLARI

TALABALARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI, AMALIY MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA O'ZLASHTIRGAN JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI NAZORAT QILISH UCHUN ISHLAB CHIQILGAN

ALPOMISH VA BARCHINOY O'QUV MEYYORLARI

(18-29 yoshlilar uchun)



	Yigirma olti qizilardir soniyada bo'lgan. <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b> Talabalar berilgan yoshga doir mashqlar binoan mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak. Talabalar qisman javob beradigan bo'lsa 7-8ball qo'yiladi. <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-9,5 Qizlar-8 soniyada bo'lgan. <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>	Saralash balidan past ball
<b>Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun, amaliy mashqlar nisbatida baholavmiz</b>	18-20 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqlar "Alpomish va "Barchinoy" test meyorlari talabalar binoan mashqlar mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak. Talabalar yoshga doir mashqlar shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 18-20 ball qo'yiladi. <b>1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta)</b> Yigitlar-40 marta Qizlar-36 marta 18-20 ball	O.N (1-tur) 20 ball 18-20 a'lo (86-100%)
	14-17 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqlar "Alpomish va "Barchinoy" test meyorlari talabalar binoan mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, bajarisa, ayrim xatolarga yo'l qo'ysa 14-17 ball qo'yiladi. <b>1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta)</b> Yigitlar-36 marta Qizlar-32 marta 14-17 ball	14-17 yaxshi (71-85%)
	11-13 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqlar mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 11-13 ball qo'yiladi.11-13 ball uchun talabalar bilim darajasi qayd qilargana javob berishi lozim <b>1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta)</b> Yigitlar-32 marta Qizlar-30 marta 11-13 ball	11-13 qoniqarli (55-70%)
	9-10 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqlar mohiyatini tushunishi, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talabalar qisman javob beradigan bo'lsa, jamo amaliy mashqlardan 9-10-ball qo'yiladi. <b>1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta)</b> Yigitlar-30 Qizlar-28 9-10 ball	Saralash balidan past ball
<b>Joriy nazorat Amaliy</b>	18-20 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqlar "Alpomish va "Barchinoy" test meyorlari talabalar binoan bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak.	J.N. (2-tur)20 ball

**"JISMONIY MADANIYAT" KAFEDASIDA O'QITILADIGAN FANLARDAN TALABALAR BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA ORALIQ (O.B.) JORIY (J.B.) YAKUNIY (YAB) BAHOLASH SHAKILLARI BO'YICHA, BAHOLASH MEZONLARI.**

Talabalar o'rganilayotgan fan yuzasidan o'zlashtirish baholashi domiy ravishda olib boriladi. Har bir fan bo'yicha belgilangan oraliq va joriy nazoratlarni o'qitilayotgan fanning xususiyatlaridan kelib chiqqan holda baholashda foydalaniladi ya'ni og'zaki, yozma test, kolleksion va mashqlarida amalga oshiriladi. Talabalar bilim baholash shakllari bo'yicha quyidagi mezonlar asosida baholash ko'zda tutiladi.

**KURS: 1 SEMESTR: 1**

Σ O.B. – 35 BALL	Σ O.B. + J.B. =70 BALL	SARALASH – 39 BALL	YA. BAHOLASH – 30 BALL
Σ J.B. – 35 BALL			YA. SARALASH BALL – 17 BALL

Baholar shakli	Mashqlar uchun ajratilgan ball	Bitta savolga ajratilgan ball miqdorini belgilovchi talablar	Nazorat shakli va ballar yig'indisi
Joriy nazorat Amaliy	14-15 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqlar "Alpomish va "Barchinoy" test meyorlari talabalar binoan tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak. <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-8 Qizlar-10 soniyada bo'lgan. 14-15 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>	J.N (1-tur) 15 ball 14-15 a'lo (86-100%)
	11-13 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqlar "Alpomish va "Barchinoy" test meyorlari talabalar binoan mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, bajarisa, ayrim xatolarga yo'l qo'ysa. <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-8,5 Qizlar-10,5 soniyada bo'lgan. 11-13 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>	11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqlar mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 9-10 ball qo'yiladi. <b>1. 60 m.ga yugurish</b>	9-10 qoniqarli (55-70%)



	7-8 ball	Yigitlar-3 marta, Qizlar-2 marta 9-10 ball Talaba yoshga doir mashqning har birini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi.	Saralash balidan past ball	Talaba yoshga doir mashqning har birini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi.	18-20 a'lo (86-100%)
	26-30 ball	Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 30 ball (3x10 ball) qo'yiladi. 26-30 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>1. Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.20 8,6-10 ball Qizlar 2000m ga -13.30 8,6-10 ball <b>2. Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-240 8,6-10 ball Qizlar-180 <b>3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-5 marta, Qizlar-4 marta 8,6-10 ball	Yak.N. 30 BALL 26-30--ball A'lo (86-100%)	Talaba berilgan yoshga doir mashqning "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan bajarib bilish va mashqlarni aniq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarisa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>kki oyoqda o'tirib turish</b> g'itlar-60(1 daqiqada) Qizlar-30 (30 sekund) 14-17ball	14-17 ball 14-17 yaxshi (71-85%)
Yakuniy nazorat Amaliy	22-25 ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 25 ball (5x5 ball) qo'yiladi. 22-25 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>1. Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.30 7,3-8,3 ball Qizlar 2000m ga -13.40 7,3-8,3 ball <b>2. Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170 7,3-8,3 ball <b>3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> g'itlar-4 marta, Qizlar-3 marta 7,3-8,3 ball	22-25-ball Yaxshi (71-85)	Talaba yoshga doir mashqning har birini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 10-ball qo'yiladi. <b>kki oyoqda o'tirib turish</b> Yigitlar-40(1 daqiqada) Qizlar-15 (30 sekund) 10 ball	11-13 ball 11-13 qoniqarli (55-70%)
	17-21 ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 21 ball (3x7ball) qo'yiladi. 17-21 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>1. Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.40 5,6-7 ball Qizlar 2000m ga -13.50 5,6-7 ball <b>2. Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170	17-21-ball Qoniqarli (55-70)	Talaba yoshga doir mashqning har birini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 10-ball qo'yiladi. <b>kki oyoqda o'tirib turish</b> Yigitlar-40(1 daqiqada) Qizlar-15 (30 sekund) 10 ball	10-ball Saralash balidan past ball
	14-15 ball	Talaba berilgan yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-15 ball qo'yiladi. 14-15 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>1. Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.30 7,3-8,3 ball Qizlar 2000m ga -13.40 7,3-8,3 ball <b>2. Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170 7,3-8,3 ball <b>3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> g'itlar-4 marta, Qizlar-3 marta 7,3-8,3 ball	Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz	Talaba berilgan yoshga doir mashqning "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan bajarib bilish va mashqlarni aniq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarisa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>kki oyoqda o'tirib turish</b> g'itlar-50(1 daqiqada) Qizlar-25 (30 sekund) 11-13ball	14-15 ball O.N. (2-tur) 15 ball
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 9-10 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>1. Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.40 5,6-7 ball Qizlar 2000m ga -13.50 5,6-7 ball <b>2. Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170		Talaba berilgan yoshga doir mashqning "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan bajarib bilish va mashqlarni aniq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarisa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>kki oyoqda o'tirib turish</b> g'itlar-50(1 daqiqada) Qizlar-25 (30 sekund) 11-13ball	14-15 ball 14-15 a'lo (86-100%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 9-10 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>1. Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.40 5,6-7 ball Qizlar 2000m ga -13.50 5,6-7 ball <b>2. Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170		Talaba yoshga doir mashqning har birini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 10-ball qo'yiladi. <b>kki oyoqda o'tirib turish</b> Yigitlar-40(1 daqiqada) Qizlar-15 (30 sekund) 10 ball	11-13 ball 11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 9-10 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: <b>1. Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-12.40 5,6-7 ball Qizlar 2000m ga -13.50 5,6-7 ball <b>2. Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170		Talaba yoshga doir mashqning har birini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 10-ball qo'yiladi. <b>kki oyoqda o'tirib turish</b> Yigitlar-40(1 daqiqada) Qizlar-15 (30 sekund) 10 ball	9-10 ball 9-10 qoniqarli (55-70%)

talaba talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

**1. Turnikda tortinish**

Yigitlar-10

Qizlar-8

**2. Chalqancha to'shak (matida yotgan holda gavdani**

ko'tarish (1 daqiqada marta)

Yigitlar-35 Qizlar-30

7-8 ball

7-8 ball

Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi.

**1. Turnikda tortinish**

Yigitlar-10

7-8 ball

**2. Chalqancha to'shak (matida yotgan holda gavdani**

ko'tarish (1 daqiqada marta)

Yigitlar-30 Qizlar-25

7-8 ball

Saralash  
balidan past  
ball

Oraliq  
nazoratni  
darsimiz amaliy  
bo'lganligi  
uchun, amaliy  
mashqlar  
nisbatida  
baholaymiz

18-20 ball

Talaba yoshga doir mashqning shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 18-20 ball qo'yiladi. 18-20 ball talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

**1. Kross:**

2000 metrga yugurish Yigitlar- 8.30.0

18-20 ball

1000m ga yugurish Qizlar-8.10.0

18-20 ball

**Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"**

test meyorlari ilova qilingdi.

14-17 ball

Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

**1. Kross:**

2000 metrga yugurish Yigitlar- 9.00.0

14-17 ball

1000m ga yugurish Qizlar-8.25.0

14-17 ball

**Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"**

test meyorlari ilova qilingdi.

11-13 ball

Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

**1. Kross:**

2000 metrga yugurish Yigitlar- 9.30.0

11-13 ball

1000m ga yugurish Qizlar-8.35.0

11-13 ball

**Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"**

test meyorlari ilova qilingdi.

9-10 ball

Talaba yoshga doir mashqning barcha o'lsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablarga qisman javob beradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball ball qo'yiladi.

**1. Kross:**

2000 metrga yugurish Yigitlar- 10.00.0

9-10 ball

1000m ga yugurish Qizlar-6.00.0

9-10 ball

**Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"**

test meyorlari ilova qilingdi.

O.N (1-  
tur) 20  
ball

18-20 a'lo  
(86-100%)

14-17 yaxshi  
(71-85%)

11-13  
qoniqarli  
(55-70%)

Saralash  
balidan past  
ball

**2. 7 ball 3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)**

Yigitlar-3 martaga Qizlar-3marta 5.0-7.0 ball

16 ball

Talaba 7 ta yoshga doir mashqning barcha o'lsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablarga qisman javob beradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 16 ball (3x5,3) ball

Saralash  
balidan past  
ball

**1. Yugurish,**

Yigitlar 3000m ga 13.00

5-3 ball

Qizlar 2000m ga 14.00

5-3 ball

**2. Turgan joyda uzunlikka sakrash**

Yigitlar-230 Qizlar-170 5-3 ball

ball

**3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)**

Yigitlar-2 martaga Qizlar-1marta

5-3 ball

**KURS: I SEMESTR: II**

Σ O.B. – 35 BALL	Σ O.B. + J.B. =70 BALL	SARALASH – 39 BALL	YA.BAHOLASH – 30 BALL
Σ J.B. – 35 BALL			YA.SARALASH BALL – 17 BALL

Baholar shakli	Mashqlar uchun ajratilgan ball	Mashqlar uchun ajratilgan ball miqdorini belgilovchi talablar	Nazorat shakli va ballar yig'indisi
Joriy nazorat	14-15 ball	Talaba yoshga doir mashqning mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-15 ball qo'yiladi. 1. Turnikda tortinish Yigitlar-16 14-15 ball 2. Chalqancha to'shak (matida yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada marta) Qizlar-40 14-15ball	J.N (1-tur) <b>15 ball</b> 14-15 a'lo (86-100%)
	11-13 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 1. Turnikda tortinish Yigitlar-14 11-13 ball 2. Chalqancha to'shak (matida yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada marta) Yigitlar-40 Qizlar-35 11-13 ball	11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 9-10 ball	9-10 qoniqarli (55-70%)

	17-21 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 17-21 ball qo'yiladi. 17-21 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turnikda tortinish Yigitlar-12 martaga 5,6-7 ball</p> <p>Qo'llarni bukib yozish Qizlar-8 marta 5,6-7 ball</p>	17-21-ball Qoniqarli (55 - 70)
	22-25 ball	<p>Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 22-25 ball qo'yiladi. 22-25 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turnikda tortinish Yigitlar-14 martaga 7-8,3 ball</p> <p>Qo'llarni bukib yozish Qizlar-12 marta 7-8,3 ball</p> <p>2. Yugurish. 2000 metirga yugurish Yigitlar: 9,000 7-8,3 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5,200 7-8,3 ball</p> <p>3. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230 Qizlar-170 7-8,3 ball</p>	22-25-ball Yaxshi (71-85)
Yakumiy nazorat	26-30 ball	<p>Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 26-30 ball qo'yiladi. 26-30 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turnikda tortinish Yigitlar-16 8,6-10 ball</p> <p>Qo'llarni bukib yozish Qizlar-15 marta 8,6-10 ball</p> <p>2. Yugurish. 1. Kross: 2000 metirga yugurish Yigitlar: 8,30,0 8,6-10 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5,15,0 8,6-10 ball</p> <p>3. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240 Qizlar-180 8,6-10 ball</p>	Yak.N. 30 BALL  26-30 ball A'lo (86-100%)
	7-8 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi.</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-180 marta Qizlar-180 marta</p>	Saralash halidan past ball
	8-10 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 8-10 ball qo'yiladi.</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240 marta Qizlar-180 marta</p>	11-13 qoniqarli (55-70%)

Oraliq nazoratni darsimuz amaliy bo'lganligi uchun, amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz	11-13 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240m ga Qizlar-180m ga 8,5 ball</p>	11-13 qoniqarli (55-70%)
	14-15 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-15 ball qo'yiladi. 14-15 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240m ga Qizlar-180m ga 9,0 ball</p>	14-15 a'lo (86-100%)
	14-17 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m ga Qizlar-170m ga 9,0 ball</p>	14-17 yaxshi (71-85%)
Oraliq nazorat	18-20 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 18-20 ball qo'yiladi.</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m ga Qizlar-170m ga 9,0 ball</p>	J.N. (2- rur) 20 ball 18-20 a'lo (86-100%)
	18-20 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 18-20 ball qo'yiladi.</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m ga Qizlar-170m ga 9,0 ball</p>	J.N. (2- rur) 20 ball 18-20 a'lo (86-100%)
	14-17 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m ga Qizlar-170m ga 9,0 ball</p>	14-17 yaxshi (71-85%)
	14-17 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m ga Qizlar-170m ga 9,0 ball</p>	14-17 yaxshi (71-85%)
	14-17 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m ga Qizlar-170m ga 9,0 ball</p>	14-17 yaxshi (71-85%)
	14-17 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p>1. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m ga Qizlar-170m ga 9,0 ball</p>	14-17 yaxshi (71-85%)

**MUNDARIJA**

1-bet.Kafedra yig'ilish bayonomasidan ko'chirma	4
2-bet.Ilospori xulosasi (Tashba)	5
3-bet.Ilospori xulosasi (Ishki)	6
4-bet.Hakorat o'quv uslubiy kengashi bayonomasidan ko'chirma	7

**❖ O'QUV USLUBIY MAJMU'A MUNDARIJASI**

1.	Na'munaviy fan dasturi	8
2.	Ishchi o'quv fan dasturi	36
3.	Innovatsion faoliyat Ta'lim texnologiyalari.(Slaydlar)	76
4.	Masalalar va mashqlar to'plami	82
5.	Bilimlarni mustahkamlashga oid na'muna test savollari	83
6.	Nazorat uchun savollar(JN.ON.YA.N)	85
7.	Bilimlarni mustahkamlashga, pedagogik faoliyatni xolisona baholash va reytingini belgilashga oid umumiy savollar	86
8.	Tarqatma materiallar	87
9.	Zamonaviy pedagogik texnologiyalar bo'yicha terminlar lug'ati (GLOSSARIY).	94
10.	Referat mavzulari	95
11.	Adabiyotlar ro'yxati	96
12.	DARS ISHLANMAI ARI	97
13.	O'quv materiallari	177
14.	Norijiy manbalar	181
15.	Kurs ishi mavzulari	184
16.	Annotatsiya	185
17.	Muallif haqida ma'lumot	186
18.	Ta'lim ishtirokchilarga foydali maslahatlar	187
19.	Normativ hujjatlar	190
20.	Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini, amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'zlashtirgan jismoniy tayyorgarliklarini nazorat qilish uchun ishlab chiqilgan BAHOLASH ME'ZONLARI.	198

2. Yugurish.	Yugurish	3000m	ga-13.00
3. Turgan joyda uzunlikka sakrash	Qizlar-150	4,6-5,3 bal	
Qo'shimcha hoshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi			
14-16 ball			
1. Turnikda tortinish	Yigitlar-19 marta	4,6-5,3 bal	
Qo'llarni bukib yozish	Qizlar-6 marta	4,6-5,3 bal	
2. Yugurish.	Yigitlar	3000m	ga-13.00
3. Turgan joyda uzunlikka sakrash	Qizlar-150	4,6-5,3 bal	
Qo'shimcha hoshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi			

Saralash  
halidan past  
ball

**"JISMONIY MADANIYAT" KAFEDRASIDA O'TILADIGAN FANLARDAN TALABALAR BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA ORALIQ (OB) JORIY (JB) YAKUNIY (YAB) BAHOLASH SHAKILLARI BO'YICHI BAHOLASH ME'ZONLARI.**

Talabalar o'rganilayotgan fan yuzasidan o'zlashtirishini baholash doimiy ravishda olib boriladi. Har bir fan bo'yicha belgilangan oraliq va joriy nazoratlarni o'qitilayotgan fanning xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turli shakllardan foydalaniladi, ya'ni og'zaki, yozma, test, kollektivum kabi shakllarida amalga oshiriladi.

Talabalar bilim baholash shakllari bo'yicha quyidagi mezonlar asosida baholash ko'zda tutiladi

**MUNDARIJA**

1-bet.Kafedra yig'ilish bayonomasidan ko'chirma	4
2-bet.Ekspert xulosasi (Tashqi)	5
3-bet.Ekspert xulosasi (Ichki)	6
4-bet.Fakultet o'qay uslubiy kengashi bayonomasidan ko'chirma	7

**❖ O'QUV USLUBIY MAJMUA MUNDARIJASI**

1.	Na'munaviy fan dasturi	8
2.	Ishchi o'quv fan dasturi	36
3.	Innovatsion faoliyat.Ta'lim texnologiyalari.(Slaydlar)	76
4.	Masalalar va mashqlar to'plami	82
5.	Bilimlarni mustahkamlashga oid na'muna test savollari	83
6.	Nazorat uchun savollar(JN,ON,YA,N)	85
7.	Bilimlarni mustahkamlashga, pedagogik faoliyatni xolisona baholash va reytingini belgilashga oid umumiy savollar	86
8.	Tarqatma materiallar	87
9.	Zamonaviy pedagogik texnologiyalar bo'yicha terminlar lug'ati (GLOSSARIY).	94
10.	Referat mavzulari	95
11.	Adabiyotlar ro'yxati	96
12.	DARS ISHLANMALARI	97
13.	O'quv materiallari	177
14.	Xorijiy manbalar	181
15.	Kurs ishi mavzulari	184
16.	Annotatsiya	185
17.	Muallif haqida ma'lumot	186
18.	Ta'lim ishtirokchilariga foydali maslahatlar	187
19.	Normativ hujjatlar	190
20.	Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini, amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'zlashtirgan jismoniy tayyorgarliklarini nazorat qilish uchun ishlab chiqilgan BAHOLASH ME'ZONLARI.	198

2. Yugurish	Yugurish	Yigitlar	9-500
5,6-5,3 ball			
3. Turgan joyda uzunlikka sakrash	Yugurish	Qizlar	8-150
5,6-5 ball			
3. Turgan joyda uzunlikka sakrash		Qizlar	150
Yigitlar-220			
5,6-5 ball			
Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"			
test meyorlari olova qilinadi			
14-16 ball	Talaba 3-4 o'rinli barchinoy mashqini birinchi barta olib		Saralash
	me'yori o'lasa "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari		balidan past
	talabaga ayob barta o'lasa jam'amiy mashqlardan 14-16-		ball
	ball qo'yiladi		
	1. Turnikda tortinish		
	Yigitlar-10 marta		
	4,6-5,3 ball		
	Qo'llarni bukib yozish		
	Qizlar-6 marta		
	4,6-5,3 ball		
	2. Yugurish.		
	Yigitlar	3000m	ga-13.00
	4,6-5,3 ball		
	Qizlar 2000m ga	14.00	
	4,6-5,3 ball		
	3. Turgan joyda uzunlikka sakrash		
	Yigitlar-210	Qizlar-150	4,6-
	5,3 ball		
	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"		
	test meyorlari olova qilinadi		

**" JISMONIY MADANIYAT" KAFEDRASIDA O'TILADIGAN FANLARDAN TALABALAR BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA ORALIQ (OB) JORIY (JB) YAKUNIY (YAB) BAHOLASH SHAKILLARI BO'YICHA BAHOLASH ME'ZONLARI.**

Talabalar o'rganilayotgan fan yuzasidan o'zlashtirishni baholash doimiy ravishda olib boriladi. Har bir fan bo'yicha belgilangan oraliq va joriy nazoratlarni o'qitilayotgan fanning xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turli shakllardan foydalaniladi, ya'ni og'zaki, yozma, test, kollektivium kabi shakllarda amalga oshiriladi.

Talabalar bilimni baholash shakllari bo'yicha quyidagi mezonlar asosida baholash ko'zda tutiladi

	10 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba 3 ta yoshga doir mashqni mohiyatini tushunsa, "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob berishi lozim. Amaliy mashqlardan 8 ball qo'yiladi. 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240m ga Qizlar-150m ga 8 ball	Saralash bahidan past ball
Yakuniy nazorat	26-30 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba 3 ta yoshga doir mashqni har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 26-30 ball qo'yiladi. 26-30 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim. 1.Turnikda tortinish Yigitlar-10 8,6-10 ball Qo'llarni bukib yozish Qizlar-15 marta 8,6-10ball 2.Yugurish. 1. Kross: 2000 metrga yugurish Yigitlar 8,30,0 8,6-10 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5,15,0 8,6-10 ball 3.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240 Qizlar-180 8,6-10 ball	Yak.N. 30 BAI.L. 26-30 ball % (86-100%)
	22-25 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba 3 ta yoshga doir mashqni har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 22-25 ball qo'yiladi. 22-25 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim. 1.Turnikda tortinish Yigitlar 14 marta 7,3-8,3 ball Qo'llarni bukib yozish Qizlar-12 marta 7,3-8,3 ball 2. Yugurish. 2000 metrga yugurish Yigitlar 9,00,0 7,3-8,3 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5,20,0 7,3-8,3 ball 3.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230 Qizlar-170 7,3-8,3 ball	22-25-ball Yaxshi (71-85%)
	17-21 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba 3 ta yoshga doir mashqni har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 17-21 ball qo'yiladi. 17-21 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim. 1.Turnikda tortinish Yigitlar-12 marta 5,6-7 ball Qo'llarni bukib yozish Qizlar-8 marta 5,6-7 ball	17-21-ball Qoniqarli (55-70%)

Oraliq nazorat	18-20 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob berishi lozim. Amaliy mashqlardan 18-20 ball qo'yiladi. 18-20 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim. 1.100m ga yugurish Yigitlar-13,5 Qizlar-16,8 14-17 ball	J.N. (2-tur) 20 ball 18-20 a'lo (86-100%)
	14-17 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba yoshga doir mashqni har birini "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob berishi lozim. Amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim. 1.100m ga yugurish Yigitlar-13,5 Qizlar-16,8 14-17 ball	14-17 yaxshi (71-85%)
	11-13 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim. 1.100m ga yugurish Yigitlar-14 Qizlar-17 11-13 ball	11-13qoniqarli (55-70%)
	9-10 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba yoshga doir mashqni mohiyatini tushunsa, "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob berishi lozim. Amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 1.100m ga yugurish Yigitlar-15 Qizlar-18 9-10 ball	Saralash bahidan past ball
Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun, amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz	14-15 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-15 ball qo'yiladi. 14-15 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim. 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240m ga Qizlar-180m ga 14-15 ball	O.N (2-tur) 15 ball 14-15 a'lo (86-100%)
	11-13 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim. 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m ga Qizlar-170m ga 11-13 ball	11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball	Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari do'va qilingdi Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 9-10 ball uchun talabning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim. 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m ga Qizlar-160m ga 9-10 ball	9-10 qoniqarli (55-70%)

		<p>uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p><b>1. Turnikda tortinish</b> Yigitlar-10 8-20 ball</p> <p><b>2. Chalqancha to'shak (mat)da yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada marta)</b> Yigitlar-35 Qizlar-30 7-8 ball</p> <p>Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi</p> <p><b>1. Turnikda tortinish</b> Yigitlar-10 8-20 ball</p> <p><b>2. Chalqancha to'shak (mat)da yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada marta)</b> Yigitlar-30 Qizlar-25 7-8 ball</p>	Saralash balidan past ball
Oraliq nazoratni darsimiz amaliy uchun amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz	18-20 ball	<p>Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 18-20 ball qo'yiladi 18-20 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p><b>1. Kross:</b> 2000 metirga yugurish Yigitlar: 8.30.0 8-20 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.15.0 8-20 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi</b></p> <p>Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi 14-17 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p><b>1. Kross:</b> 2000 metirga yugurish Yigitlar: 9.00.0 14-17 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.25.0 14-17 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi</b></p> <p>Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi 11-13 ball uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:</p> <p><b>1. Kross:</b> 2000 metirga yugurish Yigitlar: 9.30.0 11-13 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.35.0 11-13 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi</b></p> <p>Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi.</p> <p><b>1. Kross:</b> 2000 metirga yugurish Yigitlar: 10.00.0 9-10 ball 1000m ga yugurish Qizlar-6.00.0 9-10 ball</p> <p><b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi</b></p>	<p><b>O.N (1-tur) 20 ball</b></p> <p>18-20 a'lo (86-100%)</p> <p>14-17 yaxshi (71-85%)</p> <p>11-13 qoniqarli (55-70%)</p> <p>Saralash balidan past ball</p>

16 ball	<p>7-8 ball <b>3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-2 marta Qizlar-3 marta 5-6 ball</p> <p>Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 10-11 ball qo'yiladi.</p> <p><b>1. Yugurish.</b> Yigitlar 3000m ga-13.00 5-3 ball Qizlar 2000m ga -14.00 5-3 ball</p> <p><b>2. Turgan joyda uzunlikka sakrash</b> Yigitlar-230 Qizlar-170 5-3 ball</p> <p><b>3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)</b> Yigitlar-2 marta Qizlar-1 marta 5-3 ball</p>	Saralash balidan past ball
---------	--	----------------------------

**KURS: 1 SEMESTR: II**

Σ O.B. - 35 BALL	Σ O.B. + J.B. = 70 BALL	SARALASH - 39 BALL	YA. BAHOLASH - 30 BALL
Σ J.B. - 35 BALL			YA. SARALASH BALL - 17 BALL

Baholar shakli	Mashqlar uchun ajratilgan ball	Mashqlar uchun ajratilgan ball miqdorini belgilovchi talablar	Nazorat shakli va ballar yig'indisi
Joriy nazorat	14-15 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-1 ball qo'yiladi. <b>1. Turnikda tortinish</b> Yigitlar-16 14-15 ball <b>2. Chalqancha to'shak (mat)da yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada marta)</b> Qizlar-40 34-38 ball	<b>J.N (1-tur) 15 ball</b> 14-15 a'lo (86-100%)
	11-13 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. <b>1. Turnikda tortinish</b> Yigitlar-14 11-13 ball <b>2. Chalqancha to'shak (mat)da yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada marta)</b> Yigitlar-40 Qizlar-35 11-13 ball	11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi.	9-10 qoniqarli (55-70%)

	Yigitlar-3 martaga 9-10 ball Qizlar-2marta		
	7-8 ball Talaba yoshga doir mashqning mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talabalariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi.	Saralash balidan past ball	
Yakuniy nazorat Amaliy:	26-30 ball Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 30 ball (3x10 ball) qo'yiladi. 26-30 ball uchun talabanning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Yugurish. Yigitlar 3000m ga-12-20 8,6-10 ball Qizlar 2000m ga -13-30 8,6-10 ball 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240 Qizlar-180 8,6-10 ball 3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) Yigitlar-5 martaga Qizlar-4marta 8,6-10 ball	Yak.N. 30 BALI. 26-30--ball A'lo (86-100%)	
	22-25 ball Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 25 ball (3x8,3ball) qo'yiladi. 22-25 ball uchun talabanning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Yugurish. Yigitlar 3000m ga-12-30 7,3-8,3 ball Qizlar 2000m ga -13-40 7,3-8,3 ball 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230 Qizlar-170 7,3-8,3 ball 3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) Yigitlar-4 martaga Qizlar-3marta 7,3-8,3 ball	22-25-ball Yaxshi (71-85)	
	17-21 ball Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 21 ball (3x7ball) qo'yiladi. 17-21 ball uchun talabanning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Yugurish. Yigitlar 3000m ga-12-40 5,6-7 ball Qizlar 2000m ga -13-50 5,6-7 ball 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230 Qizlar-170	17-21-ball Qoniqarli (55-70)	

	14-17 ball Talaba yoshga doir mashqning mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talabalariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabanning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Yugurish. Yigitlar-620 daqiqada Qizlar-520 (30 sekund) 18-10 ball 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240 Qizlar-180 8,6-10 ball 3. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) Yigitlar-5 martaga Qizlar-4marta 8,6-10 ball		18-20 a'lo (86-100%)
	14-17 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talabalariga binoan bajarib bilishi va mashqlarni amiq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarsa, amaliy mashqdan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabanning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Yugurish. Yigitlar-620(1 daqiqada) Qizlar-30 (30 sekund) 14-17ball		14-17 yaxshi (71-85%)
	11-13 ball Talaba yoshga doir mashqning mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabanning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Yugurish. Yigitlar-500(1 daqiqada) Qizlar-25 (30 sekund) 11-13ball		11-13 qoniqarli (55-70%)
	10 ball Talaba yoshga doir mashqning mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talabalariga qisman javob beradigan bo'lsa, jami amaliy mashqlardan 10 ball qo'yiladi. 1. Yugurish. Yigitlar-40(1 daqiqada) Qizlar-15 (30 sekund) 10 ball		Sarash balidan past ball
Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun, amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz	14-15 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talabalariga binoan tushimshi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni amiq, tez, xatosiz bajarishi kerak. 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) Yigitlar-5 martaga Qizlar-4marta 14-15 ball		O.N (2-tur) 15 ball 14-15 a'lo (86-100%)
	11-13 ball Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talabalariga binoan mohiyatini tushimshi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni amiq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarsa, 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabanning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) Yigitlar-4 martaga Qizlar-3marta 11-13 ball		11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball Talaba yoshga doir mashqning shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi. 8-10 ball uchun talabanning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)		9-10 qoniqarli (55-70%)



**“JISMONIY MADANIYAT” KAFEDASIDA O‘TILADIGAN FANLARDAN TALABALAR  
BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA ORALIQ (OB) JORIY (JB) YAKUNIY (YAB)  
BAHOLASH SHAKILLARI BO‘YICHA,  
BAHOLASH MEZONLARI.**

Talabalar o‘qitilayotgan fan yuzasidan o‘lasizlar baholashi, doriy nazorat olib boriladi.  
Har bir fan bo‘yicha belgilangan oraliq va joriy nazorat amaliyotlarini o‘qitayotgan faning  
asosiy natijalaridan kelib chiqqan bo‘ladigan shakllarda o‘tqazib beriladi, ya‘ni  
o‘z talab xozma test, kolleksiyalar kabi shakllarda amaliy o‘siniladi.  
Talabalar bilim baholash shakllari bo‘yicha quyidagi mezonlar asosida baholash ko‘zda  
tutiladi.

**KURS: 1 SEMESTR: 1**

$\Sigma$ O.B. – 35 BALL	$\Sigma$ O.B. + J.B. = 70 BALL	SARALASH - 39 BALL	YA. BAHOLASH – 30 BALL
$\Sigma$ J.B. – 35 BALL			YA. SARALASH BALL – 17 BALL

Baholar shakli	Mashqlar uchun ajratilgan ball	Bitta savolga ajratilgan ball miqdorini belgilovchi talablar	Nazorat shakli va ballar yig‘indisi
Joriy nazorat Amaliy.	14-15 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak. <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-8 Qizlar 10,0 soniyada 14-15 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>	<b>J.N (1-tur)</b> <b>15 ball</b> <b>14-15 a'lo</b> <b>(86-100%)</b>
	11-13 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, bajarsa, ayrim xatolarga yo'l qo'ysa. <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-8.5 Qizlar 10,5 soniyada 11-13 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>	<b>11-13 yaxshi</b> <b>(71-85%)</b>
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 9-10 ball qo'yiladi. <b>1. 60 m.ga yugurish</b>	<b>9-10 qoniqarli</b> <b>(55-70%)</b>

<b>Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun, amaliy mashqlar nisbatida baholavmiz</b>	18-20 ball	Yigitlar-9 Qizlar 10,5 soniyada 9-10 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b> Talaba yoshga doir mashqni mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 18-20 ball qo'yiladi. <b>1. 60 m.ga yugurish</b> Yigitlar-9.5 Qizlar 10,5 soniyada 7-8 ball <b>Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.</b>	<b>Saralash balidan past ball</b>
	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan mashqlar mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak. Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 18-20 ball qo'yiladi. <b>1. Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga harmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta)</b> Yigitlar-40 marta Qizlar-36 18-20 ball	<b>O.N (1-tur) 20 ball</b> <b>18-20 a'lo</b> <b>(86-100%)</b>
	14-17 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, bajarsa, ayrim xatolarga yo'l qo'ysa 14-17 ball qo'yiladi. <b>1. Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga harmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta)</b> Yigitlar-36 marta Qizlar-32 14-17 ball	<b>14-17 yaxshi</b> <b>(71-85%)</b>
	11-13 ball	Talaba yoshga doir mashqni mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: <b>1. Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga harmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta)</b> Yigitlar-32 marta Qizlar-30 11-13 ball	<b>11-13 qoniqarli</b> <b>(55-70%)</b>
<b>Joriy nazorat Amaliy</b>	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak	<b>J.N. (2-tur) 20 ball</b>

№	Sinov mashqlari	Natijalar va baho					
		Yigitlar			Qizlar		
		86-100 "5"	71-85 "4"	55-70 "3"	86-100 "5"	71-85 "4"	55-70 "3"
1	60 m ga yugurish	11,0	8,5	9,0	11,0	10,05	11,0
2	100 m ga yugurish	32	33,5	34,5	36,0	36,8	37,0
3	1000 m ga yugurish	5,20	5,30	5,40	5,50	5,20,0	5,35,0
4	2000 m ga yugurish 1-k.	8,30,0	9,00,0	9,30,0	9,00,0	9,30,0	13,20
5	2000 m ga yugurish 2-k.	8,30,0	9,00,0	9,30,0	12,30,0	13,00,0	13,30
6	3000 m ga yugurish 1-k.	12,10	12,20	12,30,0	-	-	-
7	3000 m ga yugurish 2-k.	12,00	12,10	12,20,0	-	-	-
8	Moksimon (4x10)m.ga yugurish (soniya)	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0
9	Granada uloqtirish Qizlar-500gr, o'smirlar-700gr	40	38	35	25	22	20
10	Fargan joyda uzunlika sakrash	240	230	220	180	170	160
11	Chalqancha to'shakda yotgan holda gavdani ko'tarish	45	40	35	40	35	30
12	Arg'michida sakrash (1-3 daqqa)	140-180	130-160	110-140	150-185	145-180	135-165
13	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	800	480	460	370	360	350
14	Voleybol To'pni bosh ustida uski qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish (to'ynashi) 360 sm. Aylana ichida (marta)	40	36	30	36	32	30
15	Jamra to'pni tashlash	5	4	3	4	3	2
16	Basketbol (7-urinish)	16	14	12	-	-	-
17	Turnusda tortinish	16	14	12	-	-	-
18	Qo'llamni bukib yozish (gimn o'rindig'iga)	-	-	-	15	12	8
19	Ikki oyoqda o'tirib turish (1 daqqa)	62	60	50	-	-	-
20	Ikki oyoqda o'tirib turish (30soniya)	-	-	-	32	30	25
21	Tayariq yotgan holda qo'llab bukish (marta)	50	45	40	-	-	-
22	Moksimon	-	-	-	10,0	12,0	14,0
23	yugurish(soniya) 5x5m	-	-	-	35	30	25
24	Tennis ko'ptokchasini o'tish	-	-	-	-	-	-
25	Bir oyoqda o'tirib turish	20,20	18,18	16,16	16,16	10,10	6,6
26	Voleybol ko'ptogini 1 daqqa yerga tushirmasdan o'tynash	36	32	30	36	32	30

"JISMONIY MADANIYAT" KAFEDRASI

"JISMONIY MADANIYAT VA SPORT"  
fanidan

talabalarning jismoniy qobiliyatlarini, amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'zlashtirgan jismoniy tayyorgarliklarini nazorat qilish uchun ishlab chiqilgan

## ➤ BAHOLASH ME`ZONLARI

TALABALARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI,  
AMALIY MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA  
O'ZLASHTIRGAN JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI  
NAZORAT QILISH UCHUN ISHLAB CHIQILGAN

**ALPOMISH VA BARCHINOY**  
O'QUV ME`YORLARI

I-II - BOSQICHLAR UCHUN (18-29 yoshlilar)



➤ Kommunikatsion;  
➤ nazoratchilik (ma'muriy);  
➤ ijodiy.

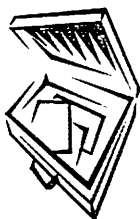
**Axborot berishlik funksiyasi** - murabbiyning talabalarning o'zlarini ham ishtirok etishi lozim bo'lgan o'quv va o'qishdan tashqari tadbirlarga ishtirok etish zarur sharoitlarni o'z vaqtida o'rnatishini nazarda tutadi.

**Tashkilotchilik** - murabbiyning talabalar guruhining o'qishdan tashqari hayotini (birinchi kurs talabaligiga bag'ishlov, guruhning kuni, guruh ichidagi an'analar va hokazolari) unda ishtirok etuvchilar bilan birgalikda uyushtirishini nazarda tutadi.

**Kommunikatsion** o'zi murabbiylik qiladigan guruhda eng yaxshi psixologik muhitni ta'minlash va tutib turish, guruh ichidagi munosabatlarni uyushtirish; guruh hayotida rasmiy yetakehi sifatida bevosita ishtirok etish; talabalar bilan oliy o'quv yurtining kafedralari, dekanati, ma'muriyati o'rtasida vositachi bo'lish.

**Nazorat** - ayniqsa quyi kurslarda talabalarning davomati va o'zlashtirishi, guruh yetakehisining o'z funksiyalarini bajarishi, uning saylanishi va qaytdan saylanishini nazorat qilishni ko'zda tutadi.

**Murabbiyning ijodkorligi** uning individual ehtiyojlari va qobiliyatlariga muvofiq tarzda o'z faoliyatini kengaytirishini nazarda tutadi.



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIMI VAZIRLIGI  
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI

**Murabbiy** - oliy o'quv yurtidagi professor - o'qituvchining kasbiy roli, uning talabalarni ta'lim olayotgan kishilar sifatida pedagogik jihatdan qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq kasbiy vazifasidir. Talaba shaxsi - maktab, litsey va kollej o'qituvchisining shaxsiy nisbatan ancha yaxshiroq bo'lgan o'zini-o'zi uyushtira oladigan, lekin ancha barqarorlashgan nazardir, lekin shunday ham talaba shaxsini hali tuzil-keshil mumtammallikka erishgan shaxs deb bo'lmaydi, chunki uning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi hali ham davom etayotgan bo'ladi.

Shunday qilib, talaba shaxsini hali pedagoglar, murabbiylar tomonidan boshqarishga muhtoj individ sifatida qarash mumkin, chunki unda ko'pgina xususiyatlar ayni shu davrda vujudga kelayotgan va rivojlanayotgan bo'ladi. Talabalarning ko'pchiligida esa psixologik yetuklik yoshi fiziologik yoshga nisbatan ancha orqada yuradi. Bu shunda namoyon bo'ladi, navqiron shaxs o'z hayoti uchun mas'uliyatni har doim ham to'la idrok etavermaydi, uni o'zining shaxsiy rejalari niyatlari ko'p ham qiziqirmasdan, o'z g'alar ta'siriga berilishga moyil bo'ladi.

Bunday talabalar pedagoglar, murabbiylar tomonidan nazorat qilish va sirtidan boshqarib turishni talab etadi, chunki shunday qilinmasa, unda bunday yoshlar g'iyohvandlik va jinoy g'uruhlar ta'siriga tushib qolishi ham hech gap emas. Ko'plab yoshlarda ijtimoiy va fuqarolik pozitsiyasini, kommunikativlik, ijodiy qobiliyatlar, o'zini-o'zi ifoda etish malakalarini rivojlantirish kerak. Talaba o'quv faoliyatining sub'ekti sifatida rivojlanishda davom etadi va u o'z bilimini oshirishning faol ishtirokchisi sifatidagi rolini hali to'liq idrok etib ulgurmagani bo'ladi.

Bimobarin, murabbiylik hatto katta yoshdagi kishilarga ham ko'rsatma bo'ladigan darajadagi pedagogik qo'llab-quvvatlashni nazarda tutadi. Biroq oliy o'quv yurtida ta'lim olish jarayonida bunday qo'llab-quvvatlash talabaning hayotga jalb etilishining turlicha darajalarida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, talabaga birinchi kursda uning o'qish sharoitlariga ko'nikib ketishida yordam berish kerak bo'lsa, keyingi kurslarda uning ilmiy nuqta nazardan o'zini-o'zi belgilab olishiga ehtiyoj tug'iladiki, bunda unga faqat ilmiy rahbarlar - ustozlar kerakli yordamni ko'rsatishi mumkin. Lekin xuddi birinchi kursda bo'lgani singari keyingi kurslardagi talabalar guruhi ham ruhiy jihatdan turli yoshda bo'lgan talabalardan tashkil topgan bo'lib, ularning hayotdagi maqsadlariga qarashlari va buning uchun mas'uliyatni his etish darajasi ham turli darajada bo'ladi.

Guruhda tarbiyalanayotgan talabalarning kamolga yetishi hamda yuksak ma'naviyatli bo'lishi ko'p jihatdan pedagog-murabbiyning kommunikativ vakolatligi va pedagogik mahoratiga bog'liq bo'ladi. Murabbiy faqat tilni yaxshi bilganida, lug'at boyligi kuchli bo'lganda va ishonitirish usullarini yaxshi egallaganida tarbiyaviy jarayonga yetarli ta'sir ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'ladi.



#### MURABBIYNING FUNKSIYALARI

➤ Murabbiyning funksiyalari:  
➤ axborot berishlik;  
➤ tashkilotchilik;



Ustozning o'qituvchi sifatida faoliyati

talabalar orasidagi tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish zarurati murabbiyning olini xamda oshiradi va uning bajaradigan vazifalari ko'lamini kengaytiradi.

Murabbiyning olini olini talabalar hayoti tashkil etuvchi sifatida ish yuritishining talabalarga ta'lim olini turli xil ta'limlarni muvofiqlashtirib, birlashtirib va o'zgartirib berishda maqozo etadi. Shu bilan birga u talabalar muhitidagi muamomalarni tanqid qiluvchi va talabalar o'zini o'zlar har tomonlama rivojlantirishida yordam beruvchi shaxs vazifalarini ham bajaradi.

**Murabbiy** oliy o'quv yurtining professor - o'qituvchisi bo'lib, uning vazifasi talabalar guruhiga o'qish faoliyatida boshqarish va talabalar OTMdagi o'qishdan tashqari hayotidagi vazifalarga mas'ullik xamda boshqarish kiradi.

### Talabalar guruhining hayotiy faoliyatida murabbiyning tutgan roli

Murabbiy birinchi kurs talabalarining oliy ta'lim muassasasidagi muhit, yangicha ta'lim olish sharoitlariga ko'nikishi, o'quv fanlarini qay tarzda yaxshiroq o'zlashtirib olish namkinligini anglab yetishiga yordam beradi. Yuqori kurslarda esa ularga maslahatchilik qiladi, vaqti kelib ilmiy maslahatchi - ustoz bo'lishadi va shu tarzda talabalarining universitetdagi ta'lim tizimining eng maqbul yo'llarini tanlashiga ko'maklashib, yoshlarni to'lar oliy o'quv yurti auditoriyalarini tark etadigan vaqtgacha kelgusida oliy ma'lumot egasi bo'luvchi mutaxassislar sifatida mustaqil hayot kechirishga o'rgatib boradi.

Ijodiy barkamol, yuksak ma'naviyatli shaxsni voyaga yetkazishdan iborat teran ilmiy yondashuv murabbiyning tarbiya beruvchilik jarayonini tashkil etishdagi asosiy yo'nalish hisoblanishi kerak. SHu sababli tarbiyaviy ish o'z shakli, mazmuni va uslublariga ko'ra asosan individual tusga ega bo'lishi va talabalarining o'zini-o'zi rivojlantirishi hamda o'z qobiliyatlarini namoyon etishlariga qaratilishi lozim.

### MURABBIYNING VAZIFALARI

Murabbiyning vazifalari:

- Porot berishlik;
- alarning hayoti va psixologik iqlim barqarorligini tashkillashtira olish;
- abalarining o'qish faoliyati bilan bog'liq qiyinchiliklarini hal eta olish;
- abalar guruhining oliy o'quv yurtining ichki muvazozligiga rioya etishini ta'minlash.

Boshqacha aytganda, murabbiy talabalar bilan oliy o'quv yurti hayoti o'rtasidagi vositachidir. Birinchi kurs talabalarida murabbiyga ehtiyoj juda katta, lekin yuqori kurslarda ham murabbiyning o'lini g'oyat sezilarli bo'ladi. Ko'plab talabalarining qayd etishicha, ularning bilim olish, o'quv faoliyatiga oid muamomalarga dor anchagina bahsli masalalar ko'pincha faqat murabbiy ishtirokida muvaffaqiyatli yechimini topadi. Yuqori kurslarda murabbiy talabalarga juda sinchiklab e'tibor beravermasligi mumkin, lekin talabalar zarur bo'lganida maslahat so'rash uchun kimni izlashi kerakligini yaxshi bildilar, o'z navbatida, murabbiy ham muayyan bir guruhning shaxsiy tarkibini bu yerda bir yil yoki bir semestr davomida o'quv mashg'ulotlarini olib borgan o'qituvchilarga qaraganda yaxshiroq biladi.

### Samatov Javlonbek Abdulkayimovichning yaqin qarindoshlari haqida MA'ALUMOT

Karindoshligi	Familiyasi, ismi va otasining ismi	Tug'ulgan yili va joyi	Yil joyi va lavozimi	Turar joyi
Otasi	Samatov Abdulkayim Novokulovich	1950 yil, Narpat tumani	Pensoyda "Xalika" jamoa xizmatkor mex. laboratoriyasi	Samarkand viloyati, Narpat tumani, Uzbekkent kishlovi
Onasi	Samatova Aziza Iyurovna	1955 yil, Narpat tumani	Pensoyda "Xalika" jamoa xizmatkor ishchisi	Samarkand viloyati, Narpat tumani, Uzbekkent kishlovi
Onasi	Samatova Dildora Avdukaevna	1975 yil, Narpat tumani	Uy bekas	Samarkand viloyati, Narpat tumani, M'uzkent kishlovi
Onasi	Samatova Proda Avdukaevna	1978 yil, Narpat tumani	Uy bekas	Samarkand viloyati, Narpat tumani, Uzbekkent kishlovi
Akasi	Samatov Adlonbek Abdulkayimovich	1981 yil, Narpat tumani	Narpat tumani, Uzbekkent kishlovi sartaroshi	Samarkand viloyati, Narpat tumani, Uzbekkent kishlovi
Ukasi	Samatov Jozibek Abdulkayimovich	1986 yil, Narpat tumani	Narpat tumani ijtimoiy-ixtisoslashtirish kasb-hunar kolleji o'qituvchisi	Samarkand viloyati, Narpat tumani, Uzbekkent kishlovi
Singlisi	Samatova Shalola Avdukaevna	1991 yil, Narpat tumani	Navoiy davlat pedagogika institutining talabasi	Samarkand viloyati, Narpat tumani, Uzbekkent kishlovi



## TA'LIM ISHTIROKCHILARIGA FOYDALI MASLAHATLAR



### MURABBIY FAOLIYATINING MAZMUNI

#### Murabbiy

**Murabbiy** (kurator lotinchada curator kuzatuvchi, vasiy) kuzatuv topshirilgan shaxs. Umumiy qabul qilingan fikrga ko'ra, murabbiy faqat boshlang'ich kurslarda birinchi kurs talabalarining oliy o'quv yurtidagi ta'lim sharoitlarga ko'nikishiga yordam berish uchun zarur bo'ladi, deb hisoblanadi. Biroq

**Миллати:** узбек  
**Партиявий.гиш:** йўқ  
**Маълумоти:** ошш  
**Тамомлаган:** 2010 йил Навоий давлат педагогика институтини  
**Маълумоти бўйича мухассислиги:** Жисмоний маданият  
**Илмий даражаси:** йўқ  
**Илмий унвон:** йўқ  
**Қайси чет тилини билди:** рус тили

**Давлат мукофотлари билан таъсирланганми(қанақа):** йўқ  
**Халқ депутатлари, республика, вилоят, шаҳар ва туман Кенгаши депутатими ёки бошқа сайланган органларнинг аъзосими(гуълик кўрсатилиши лозим):** йўқ

**МЕХНАТ ФАО.ИЯТИ**

1990-2000 йй - Самарқанд вилояти, Нарпай тумани 4-ўрта мактаб ўқувчиси  
 2006-2010 йй - Навоий давлат педагогика институтини талабаси  
 2010-2013 йй - Самарқанд вилояти, Нарпай тумани ижтимоий-иқтисодиёт касб-хунар коллежини ўқитувчиси  
 2013-2015 йй - Бухоро давлат университетини магистранти  
 2015 й. - х.в. - Самарқанд давлат чет тиллар институтини факультетлараро "Жисмоний маданият" кафедрасини ўқитувчиси

2010 йил 11 апрелда «Тошкент вилоятида виждолиликнинг тарқолиши» билими соҳасидаги илмий асарини «Педагогика» жана «Миллий маданият» журналларида эълон қилди. Бу асарнинг асосий мақсади «Тошкент вилоятида виждолиликнинг тарқолиши» билими соҳасидаги илмий асарини «Педагогика» жана «Миллий маданият» журналларида эълон қилди.

Ушбу асарнинг асосий мақсади «Тошкент вилоятида виждолиликнинг тарқолиши» билими соҳасидаги илмий асарини «Педагогика» жана «Миллий маданият» журналларида эълон қилди.

Ушбу асарнинг асосий мақсади «Тошкент вилоятида виждолиликнинг тарқолиши» билими соҳасидаги илмий асарини «Педагогика» жана «Миллий маданият» журналларида эълон қилди.

Ушбу асарнинг асосий мақсади «Тошкент вилоятида виждолиликнинг тарқолиши» билими соҳасидаги илмий асарини «Педагогика» жана «Миллий маданият» журналларида эълон қилди.

Ушбу асарнинг асосий мақсади «Тошкент вилоятида виждолиликнинг тарқолиши» билими соҳасидаги илмий асарини «Педагогика» жана «Миллий маданият» журналларида эълон қилди.

**МАЪЛУМОТНОМА**  
**Саматов Жавлонбек Абдукайимович**



**2015 йил 2 сентябрдан:**  
 Самарқанд давлат чет тиллар институтинини факультетлараро  
 «Жисмоний маданият» кафедрасини ўқитувчиси

**Тузилган йили:** 04.10 1983 й.  
**Тузилган жойи:** Самарқанд вилояти, Нарпай тумани

	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11

requires a certain agreement between the opponents. The content, the place in a symbolically neutral or transition place, cover of a square, a non planted field, or *outside* of *the farm*. The time of the occasion has also a ritual or liminal character, being played at season changing or once in the Irish calendar. The action is set in a moment of place which is external to the society, strongly associated to belief, prepared to link the world of symbol and the world of objectivity, after the notion of "traje" (Derrida, 1984).

The heroes winning at wrestling, reach a social balance, and do not take general benefit from the victory. However, they experience a passage, and are marked by the challenge. For example, in the Ulster cycle, Conla wrestles anonymously, and his name is revealed only after wrestling.

With permanence in the Irish folklore, wrestling starts with a litigation, and then a place, a time are chosen, the hold is agreed about, social statuses are abandoned, and the result of the game is also the verdict of the litigation. The sequence of action concerning wrestling corresponds to a justice process. The choice of times and places associated to beliefs and religion characterizes it as ordeal justice, i.e. a trial in which the result is decided by God. Interestingly, religious authorities chose to picture wrestling in its balance position, a probable metaphor of the balance of the society.

This justice association takes place in the folklore, in a culture in which tradition is oral. Traditional stories are transmitted by local wisemen, *seanchaith*, and important parts are poetry, which might preserve them from modification. Precise references to times and places are blurred, which give to the anecdotes a general character, and contribute to a "jurisprudence", a collective lore and value system.

This symbolical association makes the traditional form dependant to indirect stakes, such as the defence of a group or a family, or the resolution of litigation in these cases. As it is also a frequent children game, and rite of passage to adulthood, we can conclude that wrestling in its traditional form constitutes a means by which can be educated (in games), tested (in a passage), and questioned (in a litigation) the value system of the soci.

TV  
R

KURS ISHI MAVZULARI

MAVZULAR

ANNOTATSIYA



спортсменом, мнимым, вымышленным, но в то же время реальным, который имеет отношение к реальности, к действительности, к тому, что происходит на самом деле. Спортсменом, мнимым, вымышленным, но в то же время реальным, который имеет отношение к реальности, к действительности, к тому, что происходит на самом деле.

## INTERCOUPLING: OCCUPATION BY WRESTLING WITH IRISH TRADITION

Tangui, Philippe. *Université Européenne de Bretagne Rennes, France*

Sport derives from various symbolic associations originating in beliefs, traditions, and possibly social mechanisms. The notion of games, of which sport may be seen as the competitive and physical development (Guttman, 1976), can be paralleled with ritual (Levi-Strauss, 1962) being the metaphor of a fundamental questioning. The game, as the ritual is completed, and is meaningful in the context of the society. For example, Levi-Strauss mentions an adaptation of the football game in New Guinea, where teams replay until the total number of victories tie. In this case, the purpose of the game is not direct, but corresponds to an affirmation of equality. In modern sport, written rules tend to make the game autonomous from external, social and natural influences. In addition, it euphemizes violence and develops the notion of self control (Elias, 1986). That is why questioning the transition from a traditional to a modern form, permits to explore the message of the game, its impact on the society, and how this affects codification and ethics.

This issue is particularly illustrated by wrestling. This activity is spread all over the World into different forms of practices. It can represent a certain form of violence, a "spectacle of excess" (Barthes, 1957) in its theatrical and professional styles, as well as embody discipline and respect, be governed by strong ethics and asceticism, due to the exigence of weight categories and links with the notion of martial art. These differences provide a ground for a study of message transmission by the means of sport. This research is based on content analysis of Irish folklore and iconography, as well as complementary literature on the sport in Ireland, Canada and the USA. It aims to make a structural analysis of the sequence of wrestling in narratives to determine the context and value message which is associated to its practice.

In the 19<sup>th</sup> and early 20<sup>th</sup> century, wrestlers from Ireland and their style largely influenced the Western World of wrestling. Some authors mention or analyse the history of the codified form, known as Collar and Elbow (notably Wilson 1959, Kent 1968, Petrov 2000, Jacuer 1998, 2007 Baxter 1998), and show its development in Ireland and the USA, as well as the influence on the genesis of collegiate and professional wrestling. This sport was practised in the traditional society, in all classes, notably at the occasion of rural fairs. In the Irish mythology, wrestling takes place at different eras. In the Ulster Cycle, the hero Cúchulainn becomes famous at the age of five, by achieving different feats of strength, winning different games - especially wrestling - defeating even one hundred and fifty of them (in other words an infinity) on the playing field. In a later episode, he wrestles with his son, without identifying him. He is first dominated in the opposition, but then kills his son with a foul play. The dying son, Connla, then reveals his name and is honoured as a hero. In the Fenian Cycle, Oscar is the grandson of Fionn mac Cumhail, chief of the Fianna (the army). The authority of the chief is challenged by a jealous captain. The tension rises between him and Oscar, and by extension within the Fianna. The chief organises wrestling to settle the dispute, and Oscar wins *in the time you need to run around a house, and run fast* and as a consequence maintain the authority of his grandfather. In more recent folklore accounts, probably from the 18<sup>th</sup> century, local heroes wrestle to defend the freedom of their city or their people, like Thomas Costello, or Martin Mor. Lastly, wrestling is pictured on religious monuments, churches and Christian high crosses, from the 9<sup>th</sup> century.

In these accounts, the style of wrestling is defined by its hold: "one arm above, one arm below", which corresponds to the present Cumberland style (England and Scotland), and implies a strong chest-to-chest contact. This close hold makes directly reciprocal the balance changes after attacks and defence actions, differently from semi-distance holds in which arms and elbows absorb parts of the mechanical effects of actions. This style



## XORIJY MANBALAR

Elektron ta'lim resurslar

- <http://www.search-engine-index.co.uk/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.Finderseeker.com/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.nlr.ru:810/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.konbib.nl/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.ala.org/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.albany.edu/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.rls.ox.ac.uk/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.rambler.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.altervista.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.ras.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.Refer.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.gpntxb.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.traslate.ru/> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.ыдшрюакуутуеюля> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.ula.uzsci.net> - Elektron ta'lim resurslar
- <http://www.uzngos.uzsci.net> - Elektron ta'lim resurslar

Jumladan, shvetsariyalik demokrat pedagog I. G. Pestalotssi tomoni dan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun to'zilgan jismoniy mashqlar tizimini yaratishdagi buzinila sustaynaya gimnastikasi umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida urini egallaydi.

Madaniyatning mazmun o'chibdi va unda jismoniy madaniyatning o'rin aniqlandi hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yo'llari belgilandi.

Aynan shu davrda jismoniy madaniyat nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo'yicha ilmiy farazlar va bilimlar to'planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

To'rtinchi davr - XIX asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani sifatida jismoniy madaniyatning nazariyasi va metodikasi shakllana bordi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy madaniyat jamiyat hayotining boshqa jabhalariga ham ta'sir ko'rsata boshladi. Jismoniy madaniyat sohasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lesgaft (1837-1909) o'zining Geografiya, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy madaniyat metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi mustaqil ilmiy - nazariy va o'quv fani (predmeti) ekanligini ilmiy-amaliy isbotladi.

Beshinchi davr- rivojlangan mamalakatlar va sobiq sho'rolar davlati olimlarining izlanishlari davri bo'lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan holda o'sha davrda progressiv hisoblangan metodlarga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy madaniyat muammolarini kompleksli hal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mo'lligi, yangi qonuniyatlarning ochilishi, dastlabki yagona jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining differensiyalanishiga olib keldi. Yangi maxsus fanlar "Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish", "Jismoniy mashqlar biomehanikasi", "Sport psixologiyasi", "Sport metrologiyasi", "Sport fiziologiyasi", "Davolash jismoniy madaniyati", "Jismoniy mashqlar gigiyenasi" va boshqalar ajralib chiqdi. Yuqoridagi fanlarning ayrim sohalari qator aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ko'rsatdi. Masalan, bolalarning sport mutaxassishgi muammosi - bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo'lib qolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarisiz to'la izohlab, isbotlab bo'lmaydi.

-jismoniy madaniyat praktikasi manba sifatida nazariy qoidalarining hayotiyligini tekshiradi, amaliyotdagi tug'ilgan original yovulardan foydalanadi va ular esa madaniyat nazariyasi va metodikasini boyitadi.

-arxiv materiallari, shaxsiy ko'zatish natijalari (kandahklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejalari, masobaqa bayonmatlari, konspektlar, ma'ruza matnlari va h.k.klar) jismoniy madaniyat nazariyasini boyitadi va unga manba bo'lib xizmat kiladi.

1.2. Jismoniy madaniyat nazariyasining rivojlanish davrlari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi bir necha davrlarni o'z ichiga oladi.

Birinchi davr - inson o'zining ijtimoiy faoliyati davomida harakat-faoliyatini organizmga ta'siri xakidagi eng dastlabki (emperik) bilimlari (Ponamarev, N.I. 1975). Eng dastlabki emperik bilimlarning tuplanishi "mashqlanganlik"ning foydasini sezib, ma'nosiga yetish va tajribasini o'zlatish usullarini anglashga imkon yaratdi. Bu "jismoniy mashqlar"ning va "jismoniy madaniyat"ning paydo bulishi uchun sharoit yaratilishida omil bo'lib xizmat kildi.

Ikkinchi davr- jismoniy madaniyat jarayonida qo'llanila boshlagan birinchi uslubiyatlarning yaratilishi - qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davrini va O'rta asrni o'z ichiga oladi (G.D. Harabuga, 1974). Jismoniy madaniyatdagi bu uslublar, tajribalar orqali vujudga keltirilgan bo'lib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam organizmi faoliyat qonuniyatlarini hali bilmasligi sababli jismoniy mashqlar ta'siri mexanizmini tushuntira olmas, shunga ko'ra jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydasini tashqi natijalarga qarab baholardilar. Yunonistonning jismoniy madaniyat uslubiyati aytarli darajada ma'lum edi. U mavjud vositalar va uslubiyatlarni kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojdantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtira olgan edilar.

O'rta asrning o'rtalarida uslubiyatlarining xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, otida chopish, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi. Ajdodlarmiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali Ibn Sino, Abu Rayxon Beruniylarning fan madaniyatiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi (Usmonxujayev T.N. 1995).

Uchinchi davr - jismoniy madaniyat haqidagi nazariy bilimlarni intensiv to'planishi Uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Inson madaniyati, uni o'qitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi filosoflar, pedagog va vrachlarning jismoniy madaniyat muammolariga e'tibor qila boshlashlari davri, jismoniy madaniyatning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumotlarning, bilimlarining vujudga kela boshlagan davri. Bu ma'lumotlar hali turlicha edi, chunki ko'pincha usha davrda mustaqilrok sanalgan falsofiya, pedagogika, meditsina, fanlari tarkibida voyaga yetar edi. Yo'l-yo'lakay, ammo zarur bo'lgan darajada bunday ilmiy-fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini jismoniy madaniyatning rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayek pedagog-gumanistlar va xayoliy sotsialistlar jismoniy madaniyatga bir butun tarbiyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar.



- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport treninglari jarayoni xarakteristikasi

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy madaniyatni umumiy qonuniyatlar jismoniy madaniyat nazariyasining o'rganish predmeti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda axvoning har kaday tabaka sinfi bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'ra yoshlarigilar, kattalar va karyalar xamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigana boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy madaniyatining xususiy tomonlari tushuniladi.

Bundan tashkari jismoniy madaniyat uslubiyati jismoniy madaniyatni ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini xam o'rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiy va kasb maxsus jismoniy tayyor garligi» metodikasi, «Sport tayyorgarligi» metodikasi deb aniq yunalishdagi metodikalardan foydalaniladi. Bunday uslubiyatlarni har birini ichida o'zlarining xususiy uslublari mavjud. Uslublarning turli-tumanligi shug'ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy madaniyatsi metodikasi, aspar jismoniy madaniyatsi metodikasi va x.k.)ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari uslubiyati (sport uyinlari, gimnastika va x.k.larni o'qitish metodikasi) alohida mustakil ajratilgan ilmiy va o'quv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fani esa ularni yagona nazariy va uslubiy asoslar bilan kurallantiradi, o'rganish predmetlari xarakteriga kura pedago gika fanlari tizimidagi fan sifatida o'z qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar xisobiga tuldiradi.

#### 1.1. Jismoniy madaniyat nazariyasini manbalari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi uchun kuidagilar asosiy manba xisoblanadi:

- mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yullari va hozirgi paytdagi axvoli, xakidagi xukumat karorlari, qonunlari;
- jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol topirish xakidagi progressiv ta'limotlar. Bu ta'li motlar insonning har tomonlama rivojlanishi xukukinigina ovoza qilish bilan kifoyalannmay, uning mazmunini ochishga urinish xamda shu goyalarni amalga oshirish yullarini nazariy, amaliy jixatdan asoslashdan iboratdir;
- jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati soxasi buyicha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlatishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy madaniyatga oid tuplagan nazariy, amaliy bilimlar uzumi;
- ijtimoiy turmush tarzining hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bulgan kishilarga talabi jamiyat a'zolarining jismoniy madaniyat qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini to'zish va uni boshqarishga intilishni vujudga kelishi;
- jismoniy madaniyat tizimi mavjud jamiyat ma'naviyatining bir bulgan xisoblangan jismoniy madaniyat konsepsiyalari.

## 📖 O'QUV MATERIALLARI.

### 1. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI PREDMETI

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yo'naltirilgan o'quv predmeti sifatida jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish va boshqarishning umumiy qonuniyatlarini urgatadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy madaniyatga oid mavjud faktlarni izoxlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida inson jismoniy barkamolligining vositalari, jismoniy madaniyatsi shakllari va uning uslubiyati xakidagi amaliy, naza riy bilimlarni beradi, hayotiy zaruriy harakat malakalari va kunikmalari zaxirasini oshiradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uning amaliyoti xamisha rivojlanishda va mukammalashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot maxlumotlari jismoniy madaniyat nazariyasini pedagogika fanlari erishgan muvaffakiyatlarga tayanadi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi har kaday holatda ilmiy pedagogikaning negizini tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, prinsiplar va qoidalardan foidalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun xam bu qonunlar, prinsiplar va qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi.

O'quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkunligi xakidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab buldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mum kinligi xakidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va harbiy ama liyetda yukori samara berishi isbotlandi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining mazmuni kuydagi larni o'z ichiga oladi:

- jismoniy madaniyat jamiyat maxsulati ekanligi, ijtimoiy xodisa sifatida madaniyatning ooshka shakllari bilan bog'liqligi;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va tomonlari;
- jismoniy madaniyatning vositalari, metodik prinsiplari;
- harakatga urgatish, o'qitishning uslublari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar ya uni o'qitish jarayonining to'zilishi;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini tashkyl lashning shakllari;
- jismoniy madaniyat jarayonipi rejalashtirish va uning xisoboti;
- jismoniy madaniyat uslubiyatining xususiyatlari;

zamonaviy holatga keltirib 3 naqtaga tegizish  
5 D H Qo'llar belda belni aylantirishni o'ng, chap tomonga aylantirish  
6 D H oldinga egilganda chap qo'llar o'ng tomonga aylantirish, o'ng qo'llar chap tomonga tegizish  
7 D H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish ma'muliyatini o'zlashtirish  
8 D H Qo'llar tizzada tizzam o'ng, chap tomonga aylantirish  
9 D H Qo'llar belda sakrash mashqlari  
10 D H natasni rostlovchi mashqlar

qoidalariga rioya qilishni talab etish.  
Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogik texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:** amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi

40-45 daqiqa

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi  
Basketbol to'pini yuqoriga o'ng tomondan uzatish, basketbol to'pini yordamida gavda qismida mashqlar bajarish.

Qayta saflash. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash  
1. Basketbol to'pini bir qo'lla yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish  
2. Ikki tomonlama o'yin basketbol

**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish

10-15 daqiqa

Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.

Saflash. Organizmi tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Dorachalardan sakrash.

Saflash. Organizmi tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Dorachalardan sakrash.

**2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:** amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi

40-45 daqiqa

Qayta saflash. Mavzu haqida aytib o'tish. Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash  
1. Basketbol to'pini bir qo'lla yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish.  
2. Ikki tomonlama o'yin basketbol

**3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:** Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish

10-15 daqiqa

Saflash. Organizmi tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Dorachalardan sakrash.

Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi faol ishtirokchi  
Basketbol to'pini yuqoriga o'ng tomondan uzatish, basketbol to'pini yordamida gavda qismida mashqlar bajarish.

Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.

Saflash. Organizmi tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Nato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Dorachalardan sakrash.

## 19-Mavzu: **BASKETBOL: TO'PNI OLIB YURUSH VA SAVATGA TASHLASH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Ta'lim vaqti:** 2 soat  
**Ta'lim vazifasi:** Sog'liqni saqlash, talaba - yoshlar bilan sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish.

**O'quv mashg'ulotining maqsadi:** Bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.

**Ta'lim vositasi:** amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

**Ta'lim shakli:** guruhlarda ishlash, yakkalarida ko'rsatmalar berish

**Ta'lim sharti:** Sport maydonchasi, svistik, sekundomer, basketbol to'pini, Jismoniy vositalardan foydalanish

**Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.**

**1-bosqich. Tayyorlov qism.**

**O'qituvchi:** mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi

**Ko'lam:**

15-20 daqiqa

**Uslubiy ko'rsatma**

Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.

Saflash. Sador hisoboti. Salomlashish. Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)

Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflash

**U R M**

1 D H qo'llar belda boshni o'ng, chap tomondan aylantirish

2 D H Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomondan aylantirish

3 D H Qo'llarda qaychi mashqini bajarish

4 D H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni

Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik