

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VAO'RTA MAXSUS TA'LIMI VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI**

**“JISMONIY MADANIYAT” KAFEDRASI
“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT” FANIDAN**

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Tuzuvchi:

Samatov Javlonbek Abduqayimovich



**MINISTRY OF HIGHER AND SPECIAL SECONDARY EDUCATION
REPUBLIC OF UZBEKISTAN
SAMARKHAND STATE FOREIGN INSTITUTE**

**THE ACADEMIC CHAIR “PHYSICAL CULTURE”
“THE SUBJECT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT”**

**THE HEAD OF STRUCTURE :
Samatov Javlonbek Abduqayimovich.**

SAMARQAND-2016

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

**“ JISMONIY MADANIYAT” KAFEDRASI
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT
FANI BO'YICHA**

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

(BAKALAVRIAT BOSQICHI TALABALARI UCHUN)

Tuzuvchi:

Samatov Javlonbek Abduqayimovich.

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)

SAMARQAND-2016

2016-2017-o'quv yili
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI
JISMONIY MADANIYAT kafedrasining
2016yil “___” – “___”dagi “___” -sonli yig'ilish bayonnomasidan
K O` C H I R M A

“___” “___” 2016-yil

Yig'ilishga
qatnashdilar:

p.f.n.dots.R.Ibragimov

R. Jo'rayev, Q. Ro'ziyev, J. Samatov, J. Razzaqov, G. Ibragimova

K U N T A R T I B I

Turli xil masalalar. “Jismoniy madaniyat va sport” fanidan tayyorlagan o'quv uslubiy majmuasini muhokama qilish va o'quv jarayonida foydalanishda chop etishga tavsiya etish. Ushbu masala bo'yicha kafedra mudiri kat.o'qit.S.Bekirov o'z fikrini bildirdi. Mazkur o'quv-uslubiy majmua jismoniy tarbiya va sport fanini o'qitishga mo'ljallangan. Yangi pedagogik texnologiya yutuqlari asosida, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” hamda “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun talablarini bajarish maqsadida o'quvchilarning ko'nikma va malakalarini rivojlantirishga erishish ta'lim sohasi ishtirokchilari oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir. Shuning uchun bugungi kunda “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” talab va vazifalarini amalga oshirishda, Davlat ta'lim standartlarining bosqichma-bosqich amalga oshirilishida belgilangan asosiy vazifalardan biri o'quv-uslubiy majmualar, ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiluvchi qo'llanmalar yaratishdan iboratdir.

Ushbu o'quv-uslubiy uslubiy qo'llanma o'quvchilarga jismoniy tarbiyani o'qitishda amaliyotda yuzaga keladigan turli vaziyatlarda yetaklaydigan metodik vazifalarini mustaqil hal etish uchun tayyorgarlik saviyalarini oshirishni nazarda tutadi.

O'quv-uslubiy majmuada turli tavsiyalar, metodik ko'rsatmalar va eng muhim nazariy manbalar, innovatsion texnologiyalar asosida yaratilgan ta'lim texnologiyalar keltirilgan..

Samatov Javlonbek Abduqayimovich tomonidan tavsiya etilayotgan ushbu o'quv-uslubiy majmuada jismoniy tarbiya fanini o'qitilishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, uni chop etish va ta'lim iste'molida foydalanishga tavsiya etish mumkin.

Y I G ` I L I S H Q A R O R Q I L A D I :

Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi Samatov Javlonbekning “Jismoniy madaniyat va sport” fanidan o'quv-uslubiy majmuasini chop etish va ta'lim jarayonida foydalanishga tavsiya etish mumkin.

Yig'ilish raisi:

p.f.n.dots.**H.Q.Bo'riyev**

Kotib:

o'q **B.Aliyev**

YAKUNIY XULOSASI

Samatov Javlonbekning ushbu Jismoniy madaniyat va sport fanidan tayyorlagan o`quv-uslubiy majmuasi jismoniy madaniyat va sport o`qituvchilari uchun mo`ljallangan bo`lib, o`quv ko`nikma va malakalarini shakllantirishning nazariy asoslari va amaliy ahamiyati, ularni uzluksiz ta`lim tizimi talablaridan kelib chiqqan holda tashkil etishning prinsiplari, bu boradagi mavjud muammolar va ularni bartaraf etishning yo`llari xususida atroflicha fikr yuritilgan.

Ma`lumki “Ta`lim to`g`risida”gi qonun va Kadrlar tayyorlash milliy dasturida har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalash dolzarb vazifa sifatida belgilab qo`yilgan. Shu asosda jismoniy madaniyat va sport fanini o`qitishda yangicha yondashuvlar, yuksak talablar o`z ifodasini topgan. Shuning natijasida keyingi yillarda jismoniy madaniyat va sportga oid darsliklar, o`quv-uslubiy qo`llanmalar hajmi, mazmuni va sifati tubdan o`zgardi. Ularda o`quvchilarning jismoniy mashq elementlarini bajarishga doir ko`rsatmalar o`z aksini topgan.

Ta`kidlash joizki mamlakatimizdagi barcha ta`lim muassasalari ta`lim oluvchilariga kasbiy axborotlar va maslahatlar berish, kasbiy tashxis qo`yish, ularning qobiliyati, moshqlarni o`zlashtirishga oid moyilligini, qiziqishlarini hisobga olish bugungi ta`lim islohotlarining muhim qirrasidir.

Samatov Javlonbekning innovatsion texnologiyalar asosida Jismoniy madaniyat va sport fanidan tayyorlagan o`quv-uslubiy majmuasi bugungi kun jismoniy tarbiya o`qituvchilari pedagogik faoliyatida amaliy ko`mak vazifasini bajaradigan o`quv vositasidir. O`quv-uslubiy majmuada. fanlar bo`yicha o`quv uslubiy majmualarni tayyorlash holati to`g`risidagi O`zbekiston Respublikasi Oliy ta`lim vazirligining 15.10.2011 yildagi 87-01/1-166-sonli modemogrammasi ijrosini ta`minlash maqsadidagi barcha talablarga amal qilingan

Mazkur o`quv-uslubiy majmua ustida muallifning ancha izlanganligini, oldiga qo`yilgan maqsadlar mohiyatiga chuqur yondashganligini ko`ramiz. O`quv-uslubiy majmua jismoniy tarbiya darslarini davr talablari asosida yuksak saviyada o`tish, talabalarda jismoniy tarbiya va sportga oid qiziqishlarni o`stirish, o`sib kelayotgan barkamol avlodda ilmiy tasavvurlarni boyitish singari ta`limiy vazifalarni bajarishda jismoniy tarbiya fani o`qituvchilariga yaqin ko`mak bo`la oladi deb o`ylayman.

Ekspert

familiyasi, ismi sharifi, ilmiy darajasi, ilmiy unvoni, lavozimi

M.O

EKSPERT XULOSASI

Ekspert

ning

(familiyasi, ismi sharifi, ilmiy unvoni, talim muassasasi nomi)

SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI
“Jismoniy madaniyat” kafedrası kengashining bayonnomasidan
K O`CHIRMA

“ ” “ ” 2016yil

**Yig`ilishga
qatnashdilar**

kafedra mudiri p.f.n. dots.H.Q.Bo`riyev
p.f.n.dots.R.Ibragimovich kat.o`qit.S. Bekirov hamda
“Jismoniy madaniyat” kafedrası, professor- o`qituvchilari.

K U N T A R T I B I

Turli xil masalalar.

O`qituvchi Samatov Javlonbek Abduqayimovich “Jismoniy madaniyat va sport” fanidan tayyorlagan o`quv-uslubiy majmuasini muhokama qilish va o`quv jarayonida foydalanishda chop etishga tavsiya etish.

Ushbu masala bo`yicha p.f.n. H.Q.Bo`riyev so`zga chiqib o`z fikr mulohazalarini bildirdi. Jismoniy tarbiya va sport fanini o`qitish jarayonida turli xil ko`rgazmalilikni tashkil etish orqali o`quvchilarning ko`nikma va malakalarini shakllantirish masalasi o`ta muhim muammo bo`lib kelgan va bundan keyingi taraqqiyot bosqichlarida ham shunday bo`lib qoladi. O`quvchilar shaxsiy hayotida sog`lom turmush tarzini tarbiyalash, yangicha metodlar orqali harakat elementlarini shakllantirish, o`zaro ijobiy munosabat jarayonini tarkib toptirishda o`qituvchi tomonidan tashkil etilgan qiziqarli va mazmunli dars ta`lim samaradorligini taminlovchi muhim omillardan biridir. Bu boradagi navbatdagi asosiy vazifa ta`lim tizimida o`quvchilarni ta`lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylantirishning ilmiy asoslarini yaratishdan iboratdir.

Darhaqiqat o`quvchining qiziqishi va intilishining shakllanishi, tafakkur doirasining o`sishi, ko`nikma va malakalarining rivojlanishiga tasir etuvchi omillarni aniqlash hamda metodlarni ishlab chiqish dolzarb muammolardan biri sifatida ta`kidlab kelinmoqda. Ushbu muammolarni hal etishda ishlab chiqilgan tavsiya va metodlarning ahamiyati yuksakdir. O`quv-uslubiy majmuada turli topshiriqlar, metodik ko`rsatmalar va eng muhim nazariy manbalar, ta`lim texnologiyalari, ko`rgazmali qurollar, zamonaviy innovatsion yangi pedagogik texnologiyalar asosida tayyorlagan (tayanch)dars ishlanmalari, zamonaviy pedagogik texnologiyalar bo`yicha terminlar lug`ati (golossariy). bilimlarni mustahkamlashga, pedagogik faoliyatni xolisona baholash va reytingini belgilashga oid umumiy savollar keltirilgan.

Shundan so`ng kafedra mudirlaridan p.f.n.dots H.Q.Bo`riyev. p.f.n.dots

R Ibragimov, S.Bekirov, D.Alimjanova va boshqalar so`zga chiqib o`z fikr-mulohazalarini bildirdilar.

Samatov Javlonbek tomonidan tavsiya etilayotgan ushbu “Jismoniy madaniyat va sport” fani bo`yicha o`quv-uslubiy majmuasi jismoniy tarbiya fanini o`qitilishida muhim ahamiyatga ega bo`lib, majmuani chop etish va ta`lim jarayonida foydalanish uchun tavsiya etish mumkin.

Y I G ` I L I S H Q A R O R Q I L A D I :

Jismoniy madaniyat kafedrası o`qituvchisi Samatov Javlonbekning “Jismoniy madaniyat va sport” fanidan tayyorlagan o`quv-uslubiy majmuasini chop etish va ta`lim jarayonida foydalanish uchun tavsiya etish mumkin.

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri

p.f.n dots. H.Q.Bo`riyev

Kotib:

o`qit:B .Aliyev

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:
№ 50-1.13
2011 yil " 8 " 11

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta
maxsus ta'lim vazirligining 2011 yil
17 sentyabrdagi 392-son buyrug'i bilan
tasdiqlangan

TAJRIBA-SINOV

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

**fanidan na'munaviy
DASTUR**

(Bakalavr yo'nalishi uchun)

Toshkent-2011

Mazkur namunaviy dastur Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv-metodik birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi kengashning 2011- yil 9-sentyabrdagi 3-son majlis bayoni bilan tajribaviy dastur sifatida ma'qullangan.

Ushbu dastur “Jismoniy madaniyat va sport” fanidan bakalavrning tayyorgarlik darajasi va zaruriy bilimlari mazmuniga qo’yiladigan talablar asosida tayyorlangan.

Tajribaviy dasturni kelgusida to’ldirilgan va boyitilgan holda chop etish zaruratini 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: 246-10-58,
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:

Usmanxo’jaev T.S. -pedagogika fanlari doktori, professor (ROZK)

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

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

KIRISH

O’zbekiston o’z mustaqilligini qo’lga kiritgan dastlabki kunlardan oq 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 olib borilayotgan keng ko'lamli 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 hayotga, ijtimoiy foydali mexnatga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirish, Vatan 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) guruhlariga talabalar 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 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'rtoqlikni chuqur his eta bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo'lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;

-talabalarining "Alpomish" va "Barchinoy" test talablarini 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;
- talabalarining o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish;
- milliy o'yinlar, sport musobaqalari 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 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 talabalarining 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 talabalarining 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 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 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-taxli" kabi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, audio-video yozuvlardan, o'qitishning yakka, guruh va jamoaviy metodlaridan foydalaniladi.

Fanning hajmi va mazmuni

T/r	Mashg'ulot turi	Ajratilgan soat	I semest r	II semest r	I II semest r	I V 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 Geografiyai. 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 universiadalari. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining bugungi kuni.

Jismoniy tarbiya-sog'lom turmush tarzi asosi

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasining aholini sog'lomlashtirish to'g'risidagi farmon va qarorlari. Kun tartibi. Sharq allomalari gigiyena va ovqatlanish to'g'risida. Organizmni chiniqtirish: 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, organizmini chiniqtirish, 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, talabalarni jismoniy mashqlarning fiziologik va davolash mexanizmlari bilan tanishtirish, "gipodinamiya", "odam gavdasining jismoniy harakatlarga bo'lgan biologik ehtiyoji" tushunchalarini va uning asoratlarini keng yoritib berish zarur. Umumiy jismoniy va amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik, talabaning salomatligidagi nuqsonlarni, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda, doimiy shifokor- pedagogik nazorat va kuzatuv ostida amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlikda asosiysi 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 tashxisi, funksional tayyorgarligi, jinsini hisobga olib, 8-10 kishidan iborat qilib tuzish maqsadga muvofiq. Jismoniy yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, individual dozalashda 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 vaqtni nisbatan ko'paytirish, mushaklarni bo'shashtirishga doir mashqlardan foydalanish, dam olish tanaffuslariga vaqtni ko'proq ajratish, mashqlarni bajarish dozasi va sur'atini pasaytirish yo'li bilan tartibga solinadi. Talabalarni har tomonlama rivojlantirish va salomatligini tiklash uchun turli jismoniy sifatlarni (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. Talabalarni 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'lini ko'krak, chap qo'lini 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 gavgani 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 sifatlarni 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-xilligi (gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari mashqlari) va ularni o'z vaqtida almashtirish talabalarning qiziqishini orttiradi, mashg'ulotga emotsionallik baxsh etadi, toliqishning oldini oladi. Mashg'ulot vaqtida talabalarning noqulay ahvolga tushib qolishi, og'riqli entallikning, soxta uyalishning shakllanishiga yo'l qo'ymaslik uchun ularning jismoniy kamchiliklariga, kasalliklariga e'tiborni qaratadigan vaziyatlardan cheklanish 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 talabalarning 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" kafedrası 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 talabalari tibbiy ko'rikdan sentyabr oyida, II bosqich talabalari esa oktyabr-noyabr oylarida darsdan tashqari vaqtda oliy ta'lim muassasasi poliklinikasida o'tadilar. Tibbiy ko'rikdan o'tmagan I bosqich talabalari 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 talabalari (seksiya qatnashchilari) ham yiliga ikki martatibbiy ko'rikdan o'tkaziladi va natijalari sportchining malaka (kvalifikatsiya)daftarida 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 guruhlarida 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

davrida ushbu guruhdagi talabalar bilan mashg'ulot o'tkazishdan maqsad ularni sog'lomlashtirish, organizmining kasallikka chidamliligini 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 mutaxassislari hamda sport inshootlari mavjudligiga bog'liqdir.

Asosiy va sport bo'limlaridagi talabalarga sport turini tanlash huquqi beriladi. Sport bo'limining talabalari 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 takomillashtira borishi;
 - o'qish, ish va dam olishda maqbul (ratsional) tartib (rejim)ga rioya etishi;
 - zarur hollarda o'qituvchidan maslahatlar olgani 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 harakatlari.

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'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 material.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Talabaning o'zi qiziqqan sport turiga xos jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini hisobga olib tegishli sport turi sektsiyasida 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. Epchillik tanlangan sport turida epchillikni 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 harakteri 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.

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. 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 etodikalari haqida umumiy tushuncha beriladi.
2. Sport o'yinlari bolimida o'yin texnikasi, musobaqa o'tkazish qoidalari, hakamlar 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 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 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 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 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 hakaminstruktorlarni 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 hakamlar nazariyasi va amaliyoti haqida ma'lumotlar berish ko'zda tutiladi.

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

Dunyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pinin rivojlanish Geografiyai. 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' to'pi maydoni o'lchamlari, jamoada asosiy va zahiradagi) o'yinchilar soni, almashtirish 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 Geografiyai. Yengil atletika tasnifi. Jahon, Yevropa chempionatlari. Memoriallar (xotira turnirlari). Olimpiya o'yinlari, Universiada, talabalar o'yinlari, Osiyo o'yinlari tarkibida yengil atletika. Yengil atlektika 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 Geografiyai. 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 turning rivojlanish Geografiyai. 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.

Ilova: 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.

Kasb 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 Geografiyai. 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 dozalash; 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'in kasalliklarida, yurak-qontomir kasalliklarida, ovqat hazm qilish va chiharish a'zolari kasalliklarida, osteoxandrozda, 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'lami, 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 epchillik 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 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 bajarganda 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'lni bukib va yozish.
4. Turnikda tortilish.
5. Yotgan holatda gavgani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim.
6. Gavgani 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 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. Polda qo'llarni bukish va yozish.
3. Yotgan holatda gavgdani 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 gorizontal holda ko'tariladi, yelkalar yozilgan, qo'llar bukilgan holda, gavgda orqaga ketmasligi uchun tayanch oyoqning to'g'riligiga ahamiyat berish lozim.
2. Sakragan 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 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'nikish mashqlarini o'rgatish. Mustaqil yoki sheriklari 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 kirish, sho'ng'ish, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni 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 rostdash.

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 chalgancha 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 bukkang 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. Uzluksiz 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 gorizonta 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: Vestibyular apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini rivojlantirish. Kunlik mashqlarni bajarish.

1. Uzluksiz 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 xar bir elementlarni ketma-ketligini tuzish va bajarishda nafas olishni t'og'ri bajarish.

Didaktik vositalar

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

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

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

-kompyuter va multimediali 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 zal: 36x18m yordamchi xonalar, sport o'yinlari, gimnastika va tennis jihozlari.
3. Yengil atletika sektorlaridan iborat kamida 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 maydonlari
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: (daqqa, 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: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 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

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Ikki oyoqda oʻtirib turish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 1 daqiqa	62	60	55	50	45 ta gacha
		Qizlar: 30 soniya	32	30	25	22	20 tagacha
2	Mokisimon (4x10) metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	9,0	9,5	10,0	10,3	10,6gacha
		Qizlar:	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0gacha
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	8.30,0	9.00,0	9.30,0	9.45,0	10.00,0gacha
		Qizlar:	5.15,0	5.25,0	5.35,0	5.45,0	6.00,0gacha
4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	450	430	410	390	370gacha
		Qizlar:	350	330	320	300	280gacha
5	50 metrga suzish (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 boʻyicha mashqlar kompleksini tuzish (mashqlar ketmaketligi va toʻgʻri 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

		2000 metr			
--	--	-----------	--	--	--

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

№	Joriy nazorat-10 ball						
1	Bir oyoqda oʻtirib turish: chap va oʻng (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 semester

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Oyoqni bukmasdan koʻtarish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (turnikda osilgan holatda oyoqni qoʻlgacha koʻtarish)	14	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika narvonida osilgan holda 900 burchakgacha oyoqlarni koʻtarish)	12	10	8	6	4 ta gacha
2	Kross: (daqiq, 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:					
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

							gacha
4	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	25	22	20	18	17 ta gacha
		Qizlar:	20	18	16	15	13 ta gacha
5	32 hisobli gimnastika mashqlarini bajarish	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar:	xatosiz	1xato	2 xato	3xato	4 xato
		Qizlar:	xatosiz	1xato	2 xato	3xato	4 xato
6	Kross: (daqiqa, soniya)	Yakuniy nazorat – 30 ball					
		Ball	30	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

№	Joriy nazorat - 70 ball						
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	230	220	210	200	190 gacha
		Qizlar:	170	160	150	140	130 gacha
2	60 metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0gacha
		Qizlar:	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5gacha
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: 1000metr	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0gacha
		Qizlar: 500metr	2.20,0	2.25,0	2.30,0	2.35,0	2.40,0gacha
4	Tayanib yotgan holatda qo'lni bukish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (polga tayangan holatda)	30	25	20	15	10 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika o'rindig'iga tayangan holatda)	10	8	6	4	2 ta gacha
5	Chalqancha yotgan holatdan gavdani ko'tarish (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar:	40	38	35	30	25ta gacha
		Qizlar:	35	33	30	25	20 ta gacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiya	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha

	ko'rsatish (ketmaketligi va to'g'ribajarilganiga qarab baholanadi)	Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat – 30 ball							
7	Voleybol koptogini yuqoridan ikki qo'llab uzatish (marta)	Ball	30		24		18
		Yigitlar: 3000 metr	15		10		5 ta gacha
		Qizlar: 2000 metr	15		10		5 ta gacha

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

№	Joriy nazorat – 70 ball						
1	Gimnastika o'rindig'ida tik turgan holatdan oldinga egilish (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	18	15	10	8	6gacha
		Qizlar	18	15	10	8	6gacha
2	Mokisimon (4x10) metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0gacha
		Qizlar					
3	Kross: (daqiqa, soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar 2000metr	10.00, 0	10.30,0	12.00,0	10.45,0	11.00,0 gacha
		Qizlar 1000 metr	5.30,0	5.40,0	5.50,0	6.00,0	6.10,0 gacha
4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	430	420	400	380	350 sm gacha
		Qizlar	330	320	300	280	260 sm gacha
5	Suzish: (metr)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	50	25	10 metr Gacha	Suvda tura olish	Suvda mashq bajara olish
		Qizlar	50	25	10 metr Gacha		
6	Mutaxassislikka doir amaliy	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha

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

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

No	Joriy nazorat-10 ball						
1	Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng (marta)	Ball	10	8	6	4	6
		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

	Joriy nazorat-60 ball						
	Osilgan holda 90o burchakga cha oyoqlarni ko'tarish	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (turnikda osilgan holda)	12	10	8	6	4 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika narvonida osilgan holda)	8	6	4	2	1ta gacha
	Kross: (yurish bilan) (metr)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	3000m	2000	1500m	1000m	500 m gacha

				0 m			
		Qizlar	2000m	1 5 0 0 m	100 0m	500 m	300 m gacha
	100 metrga yugurish (soniya)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	15,5	1 6 , 0	16, 5	17,0	17,5gach a
		Qizlar	18,5	1 9 , 0	19, 5	20,0	20,5gach a
	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20 ta	1 8 ta	16 ta	14 ta	12 ta gacha
		Qizlar	16 ta	1 4 ta	12 ta	10 ta	8 ta gacha
	32 hisobli gimnastika mashqlarin i bajarish	Ball	20	1 6	12	8	4
		Yigitlar	xatosiz	1 x at o	2 xat o	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 x at o	2 xat o	3 xato	4 xato
Yakuniy nazorat-30 ball							
	Voleybol koptogini pastdan oshirish (marta)	Ball	30		24		18
		Yigitlar	15		10		5tagacha
		Qizlar	15		10		5tagacha

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

	Joriy nazorat – 70 ball
--	--------------------------------

11	Tashxisiga qarab kompleks davolash jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	25	20	15	10	5gacha
		Qizlar (kasalligiga qarab)	25	20	15	10	5gacha
22	Ertalabki gigiyenik badantariya mashqlarini gimnastik tayokcha-da bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	15	10	8	5	3 tagacha
		Qizlar	15	10	8	5	3 tagacha
33	Saf mashqlarini bajarish(ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
44	Tik qomatni to'g'ri shakllantirish mashqlarini bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
55	Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar (bajargan mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20	16	12	8	6 tagacha
		Qizlar	20	16	12	8	6 tagacha
66	Ertalabki gigiyenik badantariyani bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi)	Ball	20	16	12	8	4
		Yigitlar (mashqlar soni)	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar (mashqlar soni)	15	12	10	8	6 ta gacha
Yakuniy nazorat - 30 ball							
7	O'zbekiston chempionlari haqida ma'lumot (chempionlar soniga qarab baholanadi)	Ball	30		24	18	
7		Yigitlar:	30		25	20 gacha	
		Qizlar:	30		25	20 gacha	

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

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

1	Tashxisiga qarab kompleks davolash jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soniga qarabbaholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	30	25	20	15	10gacha
		Qizlar (kasalligiga qarab)	30	25	20	15	10gacha
2	Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar (press) (guruh bilan bajaradi, mashqlar soni va ketma-ketligi, to’g’ri bajarilganligiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	15	12	10	8	6 tagacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 tagacha
3	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar (mashqlar soniga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	20	16	14	12	10 tagacha
		Qizlar	20	16	14	12	10 tagacha
4	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini o’tkazish (guruh bilan bajaradi,mashqlar soni va ketma-ketligi,to’g’ri bajarilganligiga qarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	10	8	6	4	2 tagacha
		Qizlar	10	8	6	4	2 tagacha
5	Umumrivojlantiruvchi mashqlar sport anjomlari bilanbajariladi (mashqlar sonigaqarab baholanadi)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar	5	4	3	2	1tagacha
		Qizlar	5	4	3	2	1tagacha
6	Mutaxassislikka doir amaliyjismoniy ayyorgarlik bo’yichamashqlar kompleksini tuzish (guruh bilan bajaradi, mashqlarketma-ketligi va to’g’ribajarilganiga 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	Harakatli o’yinlar kompleksini tuzish (guruh bilan bajaradi, o’yin soniga qarab baholanadi)	Ball	30	24	18		
		Yigitlar:	5	4	3	gacha	
		Qizlar:	5	4	3	gacha	

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

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

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

No	Joriy nazorat-60 ball						
1	Tashxisiga qarab kompleks davolash jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish(mashqlar soni)	Ball	10	8	6	4	2
		Yigitlar: (kasalligiga qarab)	35	30	25	20	15ta gacha
		Qizlar: (kasalligiga qarab)	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
		Yigitlar	20	16	12	8	4 ta gacha
		Qizlar	20	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
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		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
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		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
		Yigitlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
		Qizlar	xatosiz	1 xato	2 xato	3 xato	4 xato
Yakuniy nazorat-30 ball							
6	Sport o'yinlari haqida ma'lumotlar (sport turi talaba tomonidan erkin tanlanadi soniga qarab baholanadi)	Ball	30	24		18	
		Yigitlar(Sport turlarini tushuntirib berish)	5	4		3 tagacha	
		Qizlar(Sport turlarini tushuntirib berish)	5	4		3 tagacha	

Izoh: Yuqoridagi barcha namunalarda talabaning o'zlashtirish ko'rsatkichi joriy va yakuniy nazorat 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

- targ'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.: Vo'sshaya shkola. 1991.
7. Koshbaxtiyev I.A. Osnovo`ozdorovitelnoy fizkulturo` studencheskoy molodeji. T.: 1994.
8. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i kazhdogo. 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 I.I., 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'im 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 MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI

Ro‘yxatga olindi:

№ _____
2016 yil “__” _____

“TASDIQLAYMAN”

O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor

_____ 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-Filalogiya va tillarni ukitish.
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.
o‘qituvchisi

SamDCHTI “Jismoniy madaniyat” kafedrası

Taqrizchi:

dots. Ibragimov.R.I.
o‘qituvchisi

SamDCHTI “jismoniy madaniyat” kafedrası

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

	sport zalda			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	Auditoriya soatlari				Mustaqil ta'lim:
	Ma'rza	Amaliy			
			har bir guru xga 76-soatdan		
Fanning boshqa fanlar bilan uzviy aloqasi	Jismoniy madaniyat va sport fani valialogiya, fizialogiya, umumiy pedagogika,jismoniy madaniyat gigenasi,sport tibbiyoti,				
Fanning mazmuni va vazifalari					
Fanning dolzarbligi va qisqacha mazmuni:	“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.				
talabaning vazifalari	Talaba: Ta'lim haqidagi qonun, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, ta'lim tizimi, ta'lim turlari,an'anaviy va noan'anviy 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.				

fanni o'rganish jarayonida talaba quyidagi natijalarga erishishi lozim.	<u>1.Bilishi lozim:</u> jismoniy tarbiya, jismoniy va ma'naviy kamolotning muxum vositasi bulib, xalklar o'rtasida do'stlikni mustaxkamlaydi. <u>2.Ko'nikma va malakaga ega bo'lishi lozim:</u> alpomish va barchinoy miyeyorlarini bajara olishi, ko'nikma va malkasiga ega bo'lishi lozim. <u>3.jismoniy tarbiya va sport tadbirlardan maqsad:</u> <u>Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'z yo'nalishiga qarab tashviqot 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.</u>
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 munosabatlda 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
Jami	38	38
Mustaqil ta'lim	40	40
Hammasi	78	78

Nazorat turlari va uni amalga oshirish tartibi			
t/r	Nazorat turidagi topshiriqlarning nomlanishi	Maksimal yig'ish mumkin bo'lgan ball	O'tkazish vaqti
I. Joriy nazoratdagi ballar taqsimoti		<i>35 ball</i>	Semestr davomida
Ma'ruza mashg'ulotlarida			
1.	Talabanning amaliy mashg'ulotlarida faol ishtirok etishi, 1-tur	<i>15</i>	
2.	Talabanning amaliy mashg'ulotlarda faol ishtirok yetishi, 2-tur	<i>20</i>	Semestr davomida

II. Oraliq nazorat		<i>35</i>	
1.	Birinchi oraliq nazorat	<i>35</i>	Semestr davomida
III. Yakuniy nazorat		<i>30 ball</i>	Semestrning oxirgi ikki haftasida
Jami:		<i>100</i>	Semestrning oxirgi ikki haftasida
Talabanning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi mezonlari:			
	Talabanning fanni o'zlashtirish darajasi (bilim, malaka va ko'nikma darajasi)	Ballar	

A)	- sport musabaqalarida qatnasha olishi; - darsdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tugaraklarga qatnashishi va o'zi ham sport bilan shug'ullanib borishi; - jismoniy tarbiya bo'yicha jamoaning tuzilishi, xususiyati, ahamiyatini bilishi kerak; - sport bayramlarida faol qatnashishi; - sport trenirovkasining umumiy harkteristikasi, vositalari va metodlarini bilishi kerak; - sport trenirovkasining prinsiplarni bilishi; Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish, mustaqil mushohada yuritish. Amalda qo'llay olish mohiyatini tushunish.	86-100 ball
B)	- . sport musabaqalarida qatnasha olishi; - darsdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tugaraklarga qatnashishi va o'zi ham sport bilan shug'ullanib borishi; - jismoniy tarbiya bo'yicha jamoaning tuzilishi, xususiyati, ahamiyatini bilishi kerak; - sport bayramlarida faol qatnashishi; - sport trenirovkasining umumiy harkteristikasi, vositalari va metodlarini bilishi kerak; - sport trenirovkasining prinsiplarni bilishi; Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish, mustaqil mushohada yuritish. Amalda qo'llay olish mohiyatini tushunish.	71-85 ball
V)	- sport musabaqalarida qatnasha olishi; - darsdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tugaraklarga qatnashishi va o'zi ham sport bilan shug'ullanib borishi; - jismoniy tarbiya bo'yicha jamoaning tuzilishi, xususiyati, ahamiyatini bilishi kerak; - sport bayramlarida faol qatnashishi; - sport trenirovkasining umumiy harkteristikasi, vositalari va metodlarini bilishi kerak; - sport trenirovkasining prinsiplarni bilishi; Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish, mustaqil mushohada yuritish. Amalda qo'llay olish mohiyatini tushunish.	55-70 ball
G)	Alpomish va barchinoy mieyorlarini bajara olmaslik.	0-54 ball

Foydalaniladigan adabiyotlar

Asosiy adabiyotlar:	1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 238 b. 2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va
---------------------	---

	metodikasi Toshkent., “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b. 3. Matvev L.P. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniye Moskva – 2005 g.
Qo‘shimcha adabiyotlar:	1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O‘z DJTI, 2005 y - 171 b. 2. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta’lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan «Jismoniy tarbiya» dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y 3. Xoldorov 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 obsherezvivayushim uprajneniyam, TDPU, 2003 y 5. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish metodikasi, TDPU, 2005 y 6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘zDJTI, 2005 yil - 300 b.
Internet saytlari:	1. vvv.tdpu.uz 2. vvv.pedagog.uz 3. vvv.ziyonet.uz 4. vvv.yedu.uz 5. tdpu.INTRANET.uz

Reyting jadvali

Maksimal ball – 100 ball	Saralash – 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
_____ F.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” kafedrası
.dots. R.Ibragimov

Kafedar mudiri: _____

p.f.n. 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)

KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardan oq 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 olib borilayotgan keng ko'lamli 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, Vatan 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 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" 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 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'rtoqlikni chuqur his eta

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

- talabalarning "Alpomish" va "Barchinoy" test talablarini 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 zahiralarini 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 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 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-taxli” 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 turigagina xos bo'lgan chidamlilik sifatini tarbiyalash metod va vositalarini tanlash; qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun turdosh sport turlaridan foydalanish. Kuch sifatni 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. Epchillik tanlangan sport turida epchillikni 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 guruhlari 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.

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. 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 bolimida o'yin texnikasi, musobaqa o'tkazish qoidalari, hakamlar 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. 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'rigan 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 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

27 maydagi 271-sonli harorini 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 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 hakaminstruktorlarni 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 hakamlilik nazariyasi va amaliyoti haqida ma'lumotlar berish ko'zda tutildi. Voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, stol tennisi

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

_____ F.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

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

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)

KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardan oq 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 olib borilayotgan keng ko'lamli 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 hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirish, Vatan 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 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 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'rtoqlikni chuqur his eta

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

- talabalarning "Alpomish" va "Barchinoy" test talablarini 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 zahiralarini 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 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 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-taxliil” 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 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. Epchillik tanlangan sport turida epchillikni 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 guruhlari 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.

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. 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 bolimida o'yin texnikasi, musobaqa o'tkazish qoidalar, hakamlar 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 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 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 27 maydagi 271-sonli harorini 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 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 hakaminstruktorlarni 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 hakamlar nazariyasi va amaliyoti haqida ma'lumotlar berish ko'zda tutiladi. 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
ҳаракатли ўйинлар	4	4
Jami	38	38
Mustaqil ta'lim	40	40
Hammasi	78	78

№	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	V I	

									at					
I	<i>Nazariy bilim asoslari</i>	<i>Dars jarayonida</i>												
I	<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	16			8	8	16
	<i>Harakatli o'yinlar</i>							4	4				4	4
	<i>J a m i</i>	78	4	6	8	6	6	8	38	10	8	8	12	38

“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	So at
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	Voleybol: To'pga zarb berish texnikasini o'rgatish	2
9	Voleybol: To'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish	2
10	Saflanish va qayta saflanishlar	2

1 1	Muvozanat saqlash mashqlarini o`rgatish.	2
1 2	Oldinga umbaloq oshish texnikasini o`rgatish.	2
1 3	Orqaga umbaloq oshish texnikasini o`rgatish.	2
1 4	Basketbol: To`pni uzatish texnikasini o`rgatish	2
1 5	Basketbol: To`pni uzatish va qabul qilish texnikasini o`rgatish	2
1 6	Basketbol: To`pni olib yurush va savatga tashlash usullarini o`rgatish.	2
1 7	Basketbol: Hujumga o`tish va himoya qilish texnikasini o`rgatish	2
1 8	Hatakatli o`yin "Kartoshka ekish" o`yini.	2
1 9	Harakatli o`yin "Qal'a himoyasi" o`yini.	2
	Jami	38 s
	II—semester	
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 0	Qo'l to'pi: To`pni uzatish va qabul qilish texnikasini o`rgatish	2
1 1	Qo'l to'pi: To`pni olib yurish texnikasini o`rgatish	2
1 2	Qo'l to'pi: Hujumga o`tish va himoya qilish texnikasini o`rgatish	2
1 3	Qo'l to'pi: Darvozabon o`yin texnikasini o`rgatish	2
1 4	Futbol: To`pni olib yurish texnikasini o`rgatish	2
1 5	Futbol: To`pga zarba berish usullarini o`rgatish	2

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

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
ҳаракатли ўйинлар	4	4
Jami	38	38
Mustaqil ta'lim	22	22
Hammasi	60	60

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

	Harakatli o'yinlar													
	J a m i	78	4	6	8	6	6	8	38	10	8	8	12	38

**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	So at
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	Hatakatli o'yin “Kartoshka ekish” o'yini.	2
19	Harakatli o'yin “Qal'a himoyasi” o'yini.	2
	Jami	38 s
	II—semester	
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
10	Qo'l to'pi: To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
11	Qo'l to'pi: To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish	2
12	Qo'l to'pi: Hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish	2
13	Qo'l to'pi: 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	Hatakati o'yin. "Guruh" o'yini	2
19	Hatakati o'yin. "Qurshovdan qochish" o'yini	2
	Jami	38s
	Hammasi	76s

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 bajarganda 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'lni bukib va yozish.
 4. Turnikda tortilish.
 5. Yotgan holatda gavadani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim.
 6. Gavadani 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 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. Polda qo'llarni bukish va yozish.
3. Yotgan holatda gavadani 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 gorizontal 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 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

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'nikish mashqlarini o'rgatish.

Mustaqil yoki sheriklari 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 kirish, sho'ng'ish, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni tutib turish zarur, suvga kimgach 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.

Talaba mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajarilish muddati	Hajmi (soatda)
				Barcha
I-semestr				
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 startdan keyingi yugurishni o'rgatish.	2-hafta	2
3	80-100sm balandlikdan ikki oyoqda sakrab	Sakrash texnikasini shug'ullanuv-chillarga tushuntirish.	3-hafta	2

	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'ulanuvchilarga yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish	4-hafta	2
5	Yotgan holatda "Ko'prik"	Gimnastik mashqlarni etapma-etap o'rgatish	5-hafta	2
6	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 8- 10daqqa	Shug'ulanuvchilarga yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish	6-hafta	2
7	O'tirib turish va sakrash.	Sakrash texnikasini shug'ullanuv- chilarga 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 gavdani ko'tarish	Uyda mustaqil bajarish	10-hafta	4
Jami				22s
II semester				
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

	tez yugurish	haqida tasavvur hosil qilish		
3	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	3-hafta	2
4	20-30 daqiqa davomida yugurish	Uyda mustaqil ertalab toza havoda ohista yugurish	4-hafta	2
5	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 12-15daqiqa	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 12-15daqiqa	5-hafta	2
6	Gantellar bilan mashq bacharish	Mustaqil uy sharoitida gantellar bilan mashq bacharish	6-hafta	2
7	Turnikda tortinish	Turnikda tortinish haqida ko'rsatmalar berish	7-hafta	2
8	Gavdani tepa-orqaga egish, oyoqlar juft holatda tizzada orqaga yotish	Gavdani tepa-orqaga egish, oyoqlar juft holatda tizzada orqaga yotish haqida tasavvur hosil qilish	8-hafta	2
9	Arg'amchida sakrash	Mustaqil arg'amchida sakrashni bajarish haqida ko'rsatma berish	9-hafta	2
10	Mokkisimon yugurish	Mokkisimon yugurish haqida tasavvur hosil qilish	10-hafta	4
Jami				22
Hammasi				60

“Jismoniy madaniyat va sport” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari

“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 talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

Joriy nazorat (JN) – talabaning 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 talabaning 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.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN**ni 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.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning 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	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	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.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bajarib bilish.

		Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoni qarli	Mohiyatini tushuntirish. Bajarib bilish. Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoni qarsi z	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

1 - KURS I-SEMESTR

Baholar shakli	Mashqlar uchun ajratilgan ball	Bitta savolga ajratilgan ball miqdorini belgilovchi talablar	Nazorat shakli va ballar yig'ndisi
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. 1. 60 m.ga yugurish Yigitlar-8 Qizlar 10,0 soniyada 14-15 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	J.N (1-tur) 15 ball 14-15 a'lo (86-100%)
	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. 1. 60 m.ga yugurish Yigitlar-8,5 Qizlar 10,5 soniyada 11-13 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqdan 9-10 ball qo'yiladi. 1. 60 m.ga yugurish Yigitlar-9 Qizlar-11 soniyada 9-10 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	9-10 qoniqarli (55-70%)
	7-8 ball	Talaba yoshga doir mashqning bajara olsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa 7-8ball qo'yiladi. 1. 60 m.ga yugurish Yigitlar-9.5 Qizlar-11.5 soniyada 7-8 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	Saralash balidan past ball
<u>Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun, amaliy mashqlar nisbatida</u>	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga 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. 1. Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana	O.N (1-tur) 20 ball 18-20 a'lo (86-100%)

<u>baholaymiz</u>		ichida, 1,5m balandlikda (marta) Yigitlar-40 marta Qizlar-36 18-20 ball	
	14-17 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni “Alpomish va Barchinoy” test meyorlari talablariga binoan mohiyatini tushinishi, tasavurga ega bo’lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, bajarsa, ayrim xatolarga yo’l qo’ysa 14-17 ball qo’yiladi. 1.Voleybol to’pni bosh ustida ikki qo’llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o’ynash) 360sm.lik 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 talabaniing bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.Voleybol to’pni bosh ustida ikki qo’llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o’ynash) 360sm.lik 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 talablariga qisman javob beradigan bo’lsa jami amaliy mashqlardan 9-10-ball qo’yiladi. 1.Voleybol to’pni bosh ustida ikki qo’llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o’ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta) Yigitlar-30 Qizlar-28 9-10 ball	Saralash balidan past ball
<u>Joriy nazorat</u> Amaliy:	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni “Alpomish va Barchinoy”test meyorlari talablariga 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 talabaniing bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: Ikki oyoqda o’tirib turish Yigitlar-62(1 daqiqada) Qizlar-32 (30 sekund) 18- 10 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 talablariga binoan bajarib bilishi va mashqlarni bajarishda aniq, tez, ayrim xatolarga yo’l qo’yib bajarsa, amaliy mashqdan 14-17 ball qo’yiladi.14-17 ball uchun talabaniing bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: Ikki oyoqda o’tirib turish 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 talabaniing bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: Ikki oyoqda o’tirib turish Yigitlar-50(1 daqiqada) Qizlar-25 (30 sekund) 11-	11-13 qoniqarli (55-70%)

		13ball	
	10-ball	Talaba yoshga doir mashqni mohiyatini tushunsa, “Alpomish va Barchinoy” test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo’lsa jami amaliy mashqlardan 10-ball qo’yiladi. Ikki oyoqda o’tirib turish 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 talablariga binoan tushinishi, tasavvurga ega bo’lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez,xatosiz bajarishi kerak. 1. Basketbol. Jarimadan savatga to`p tashlash (7 urinish) Yigitlar-5 marta 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 talablariga binoan mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo’lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, ayrim xatolarga yo’l qo’yib bajarsa, 11-13 ball qo’yiladi.11-13 ball uchun talabaning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Basketbol. Jarimadan savatga to`p tashlash (7 urinish) Yigitlar-4 marta 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 talabaning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Basketbol. Jarimadan savatga to`p tashlash (7 urinish) Yigitlar-3 marta 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 mashqlardan7-8 ball ball qo’yiladi. 1. Basketbol. Jarimadan savatga to`p tashlash (7 urinish) Yigitlar-2 marta Qizlar-1marta 7-8 ball	Saralash balidan past ball
Yakuniy nazorat Amaliy:	26-30-ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqnig har birini shu mezon asosida bajaradigan bo’lsa,amaliymashqlardan 30 ball (3x10 ball) qo’yiladi.26-30 ball uchun talabaning 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	Yak.N. 30 BALL 26-30--ball A`lo (86-100%)

		8,6-10 ball 3. Basketbol. Jarimadan savatga to`p tashlash (7 urinish) Yigitlar-5 martaga Qizlar-4marta 8,6-10 ball	
	22-25 ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo`lsa, amaliymashqlardan 25 ball (3x8,3ball) qo`yiladi. 22-25 ball uchun talabaning 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, amaliymashqlardan 21 ball (3x7ball) qo`yiladi. 17-21 ball uchun talabaning 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 5,6- 7 ball 3. Basketbol. Jarimadan savatga to`p tashlash (7 urinish) 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 bajarsa, mohiyatini tushunsa, “Alpomish va Barchinoy” test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo`lsa jami amaliymashqlardan 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) Yigitlar-2 martaga Qizlar-1marta 5.3-ball	Saralash balidan past ball

1-KURS II- SEMESTR

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

	ajratilgan ball		ballar yig'ndisi
Joriy nazorat	14-15 ball	Talaba yoshga doir mashqning mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-1 ball qo'yiladi. 1. Turnikda tortinish Yigitlar-16 14-15 ball 2.Chalqancha to'shak (mat)da yotgan holda gavgdani ko'tarish (1 daqiqada marta) Qizlar -40 14-15ball	J.N (1-tur) 15 ball 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 (mat)da yotgan holda gavgdani 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 uchun talabaniing bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Turnikda tortinish Yigitlar-12 9-10 ball 2.Chalqancha to'shak (mat)da yotgan holda gavgdani ko'tarish (1 daqiqada marta) Yigitlar-35 Qizlar -30 9-10 ball	9-10 qoniqarli (55-70%)
	7-8 ball	Talaba yoshga doir mashqni bajara olsa, mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy"test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi. 1. Turnikda tortinish Yigitlar-10 7-8 ball 2.Chalqancha to'shak (mat)da yotgan holda gavgdani 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 uchun talabaniing bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Kross: 2000 metirga yugurish. Yigitlar: 8.30,0 18-20 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.15,0 18-20 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 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-17 ball qo'yiladi.14-17 ball uchun talabaniing bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Kross: 2000 metirga yugurish. Yigitlar: 9.00,0 14-17 ball	14-17 yaxshi (71-85%)

		1000m ga yugurish Qizlar-5.25,0 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 11-14 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabaning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Kross: 2000 metirga yugurish. Yigitlar: 9.30,0 11-13 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.35,0 11-13 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	11-13 qoniqarli (55-70%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqning bajara olsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa jami amaliy mashqlardan 9-10 ball ball qo'yiladi. 1. Kross: 2000 metirga 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.	Saralash balidan past ball
Joriy nazorat	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi kerak. Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 18-20 ball qo'yiladi. 18-20 ball uchun talabaning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.100m.ga yugurish Yigitlar-13,2 Qizlar-16 18-20 ball.	J.N. (2-tur) 20 ball 18-20 a'lo (86-100%)
	14-17 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni har birini "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan mashqlarni mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarsa. Talaba 2 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabaning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.100m.ga yugurish Yigitlar-13,5 Qizlar-16,8 14-17 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	14-17 yaxshi (71-85%)
	11-13 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabaning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.100m.ga yugurish Yigitlar-14 Qizlar-17 11-13 ball	11-13 qoniqarli (55-70%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob bera olmasa, mashqlardan 9-10 ball qo'yiladi 1.100m.ga yugurish Yigitlar-15 Qizlar-18 9-10 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy"	Saralash balidan past ball

		test meyorlari ilova qilingdi.	
Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun , amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz	14-15 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 14-15 ball qo'yiladi. 14-15 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240m.ga Qizlar-180m.ga 14-15 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	O.N (2-tur) 15 ball 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. 11-13 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m.ga Qizlar-170m.ga 11-13 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	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 quydagilarga javob berishi lozim: 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-220m.ga Qizlar-160m.ga 9-10 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	9-10 qoniqarli (55-70%)
	7-8 ball	Talaba yoshga doir mashqni mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga javob bera olmasa amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi. 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-210m.ga Qizlar-150m.ga 7-8 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	Saralash balidan past ball
Yakuniy nazorat	26-30 ball	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 talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim; 1.Turnikda tortinish Yigitlar-16 8,6-10 ball Qo'llarni bukib yozish Qizlar-15 marta 8,6-10ball 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 3.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240 Qizlar-180 8,6-10 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	Yak.N. 30 BALL 26-30 ball A'lo (86-100%)
	22-25 ball	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 talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim:	22-25-ball Yaxshi (71- 85)

		1.Turnikda tortinish Yigitlar-14 martaga 7,3-8,3 ball Qo'llarni bukib yozish Qizlar-12marta 7,3-8,3 ball 2. Yugurish. 2000 metirga 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 Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	
	17-21 ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 17-21 ball qo'yiladi.17-21 ball uchun talabaning bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.Turnikda tortinish Yigitlar-12 martaga 5,6-7 ball Qo'llarni bukib yozish Qizlar-8 marta 5,6-7 ball 2. Yugurish. 2000 metirga yugurish. Yigitlar: 9.30,0 5,6-7 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.35,0 5,6-7 ball 3.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-220 Qizlar-160 5,6-7 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	17-21-ball Qoniqarli (55 – 70)
	14-16 ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqning har birini bajara olsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga javob bera olmasa jami amaliy mashqlardan 14-16-ball qo'yiladi. 1.Turnikda tortinish Yigitlar-10 martaga 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	Saralash balidan past ball

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

1. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.Dav JTI, 2005 y
2. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008 g
3. Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. «Harakatli o'yinlar» Toshkent O'qituvchi 1992 y
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 300 b.
5. Livitsskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent: 1995 yil - 500 b.
6. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
7. Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
8. Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov 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. Железняк Ю. «Массовый волейбол», Т., Ибн Сино, 1994 г
11. Qudratov R. Yengil atletika", Т., Noshir, 2012 y

Qo'shimcha adabiyotlar

12. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., TDPU, 2001-2002 yil - 60 b.
13. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (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 qaddi - 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

INNOVATION FAOLIYAT

Innovation faoliyatning asoslari hozirgi davr ta'lim taraqqiyoti yangi yo'nalish innovation pedagogikani keltirib chiqardi. Innovation - (ingliz.) - yangilikni kiritish (tarqatish).

Innovation pedagogika atamasi va unga xos bo'lgan tadqiqotlar g'arbiy Yevropa va AQShda (60y) paydo bo'ldi. Innovation faoliyat O.N Gonobolin, V.A Slastinin, N.V Kuzmina, A.I Shervanov va boshqalar ishlarida tadqiq etilgan. Yangilik kiritishning ijtimoiy-psixologik aspekti amerikalik innovatsiyachisi E. Rodgers tomonidan ishlab chiqilgan. U yangilik kiritish jarayoni qatnashchilarining 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, Sazonon, Stepanov va boshq.) mavjud.

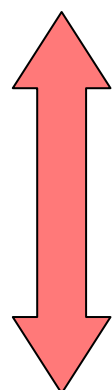
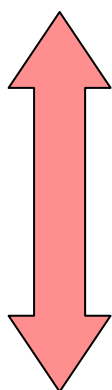
Birinchi qarashda, hayotga joriy etilgan qandaydir yangi g'oya yoritiladi.

Ikkinchi yondashuvda, alohida-alohida kiritilgan yangiliklarning o'zaro ta'siri, ularning birlamchi, raqobati va natijada birining o'rnini ikkinchisi egallashidir. Pedagogika adabiyotlarida innovation 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.

Ta`lim texnologiyalari

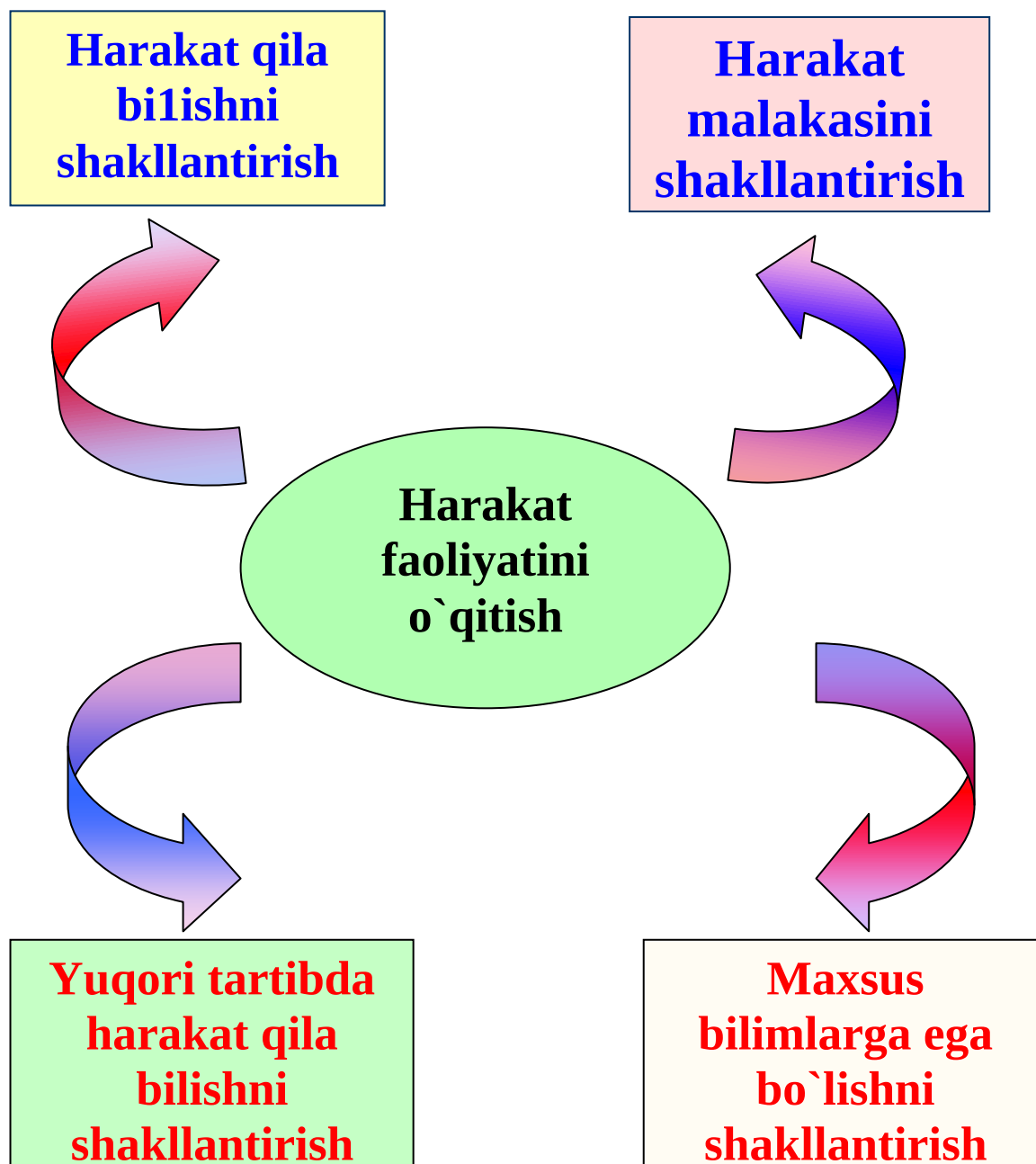
Jismoniy tarbiya darsida yuklama



Jismoniy yuklama- bu shug`ullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilangan hajmidir.

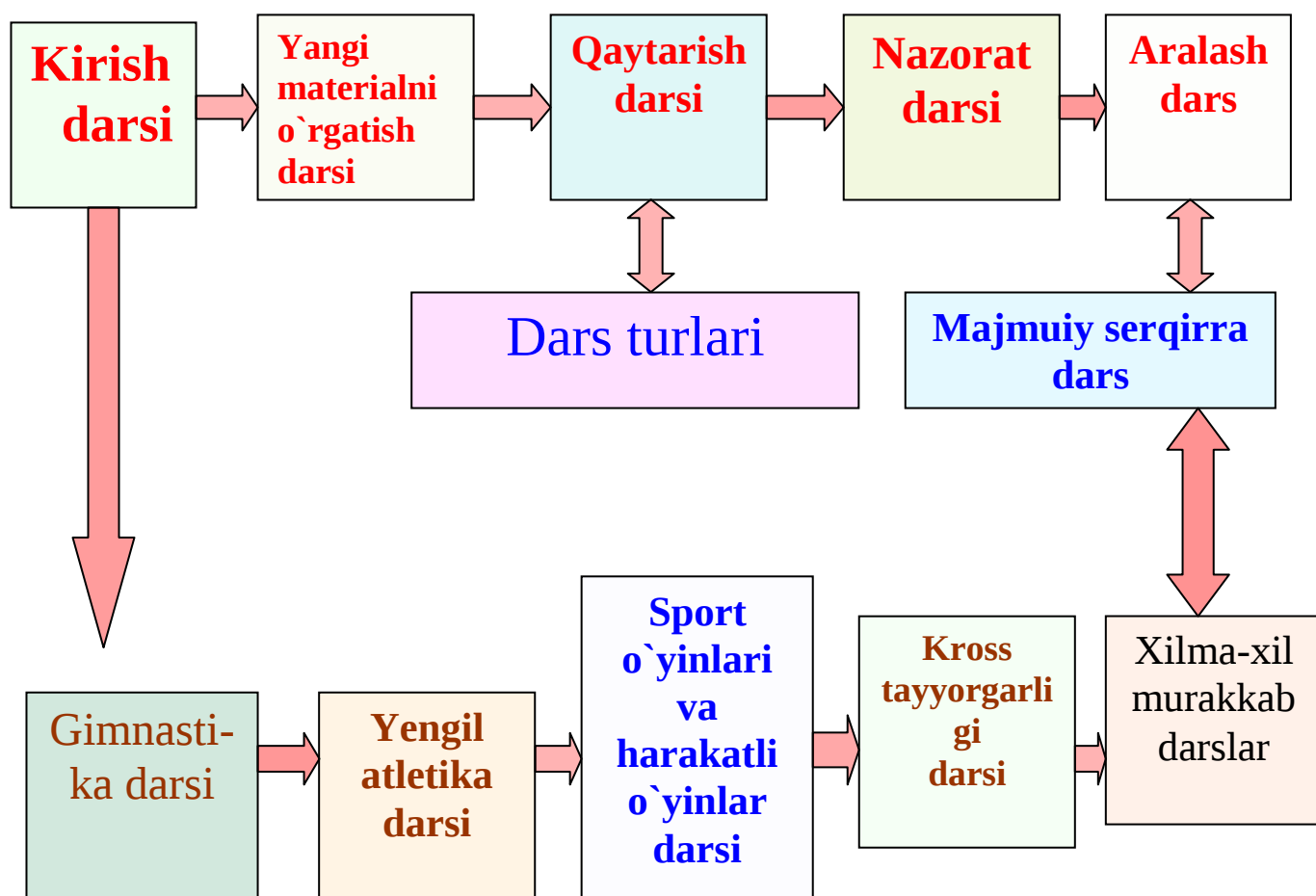
Yuklamaning hajmi- bajarilgan mashqlarning soni, mashg`ulot uchun sarflangan vaqt, bosib o`tilgan masofani kilometragi va boshqa ko`rsatkichlari bilan belgilanadi

Ta'lim texnologiyalari



Ta'lim texnologiyalari

Jismoniy tarbiya darsi



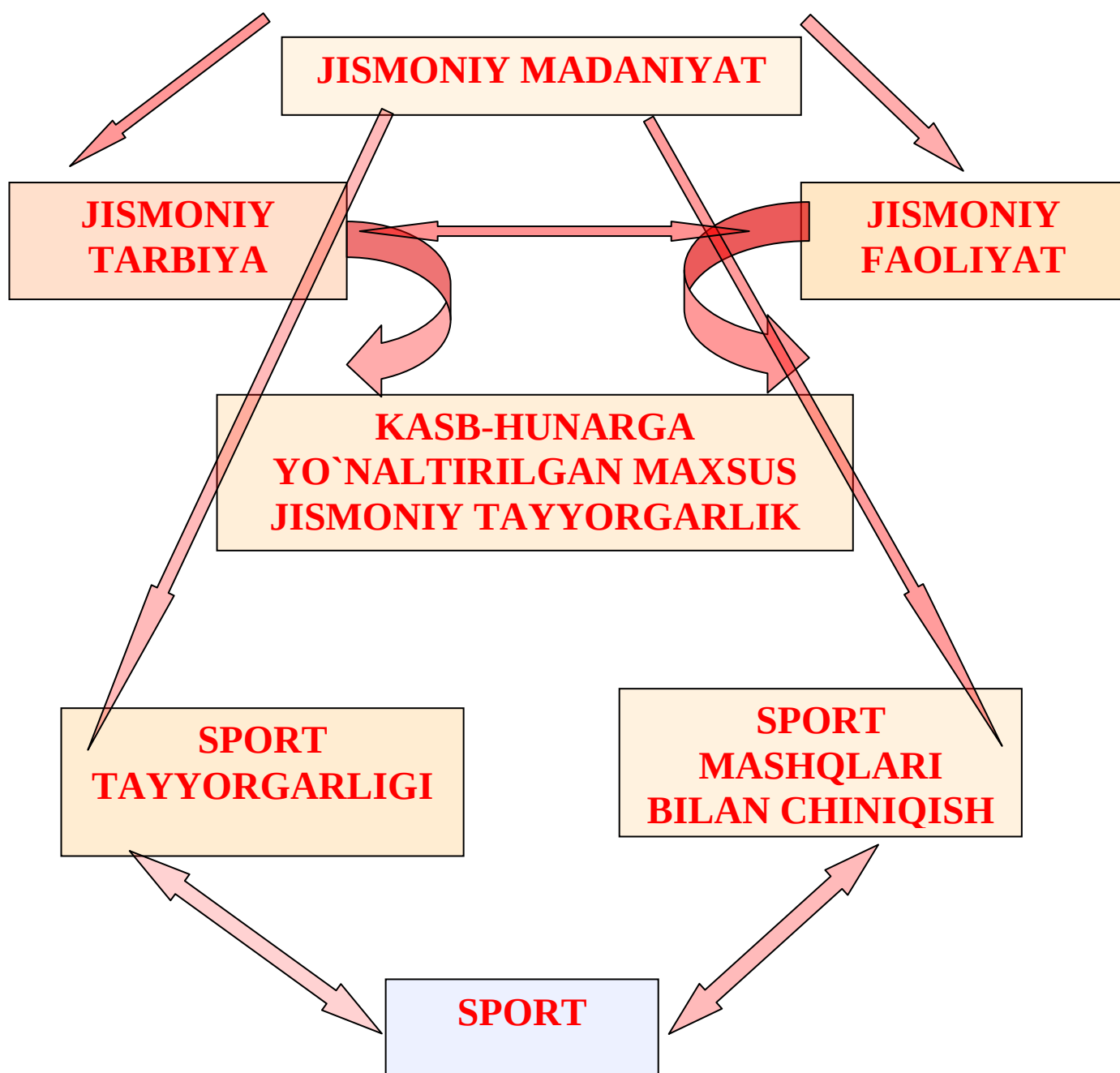
O'qituvchi - Talaba



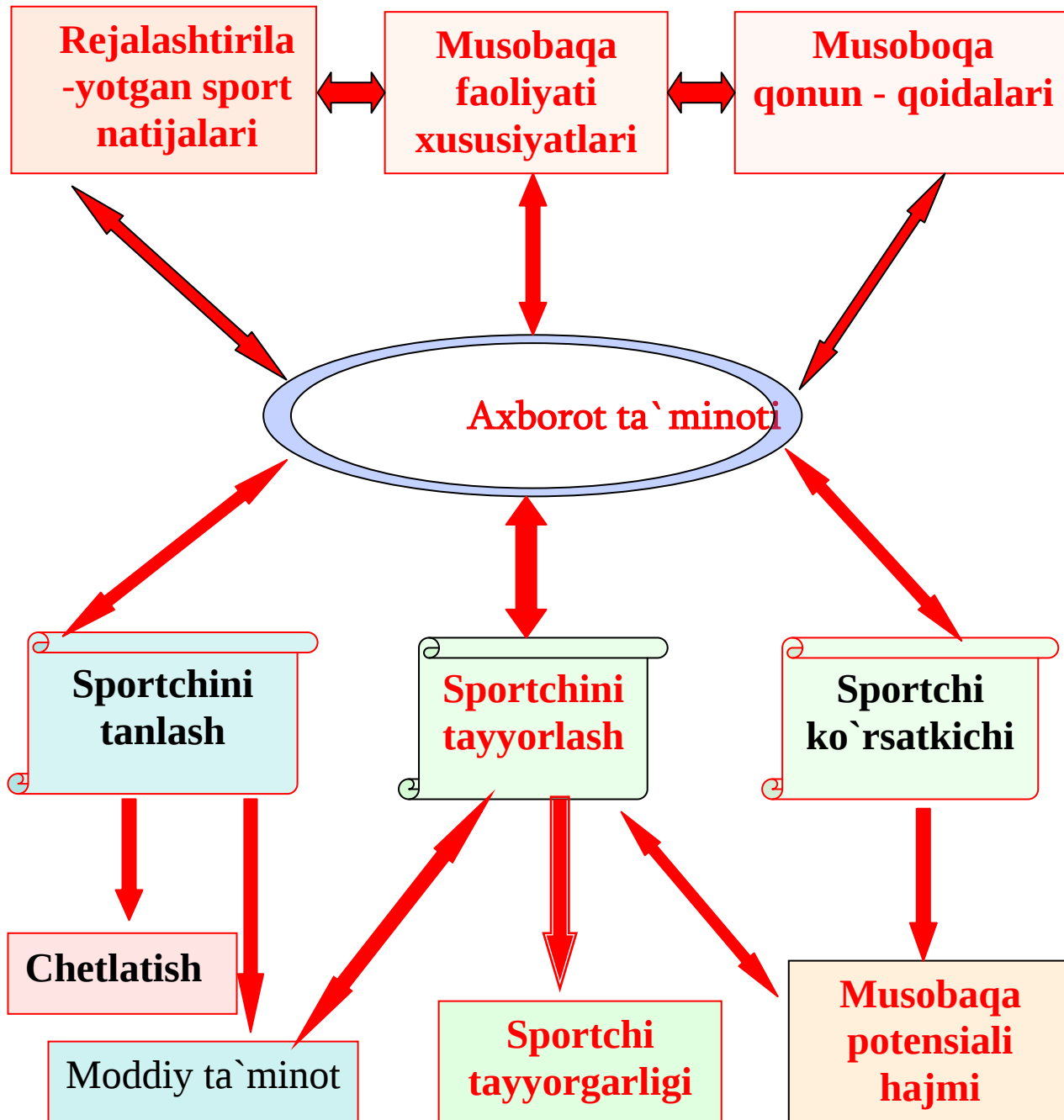
Пояснительная подпись под рисунком.

Talaba – O'qituvchi

Ta`lim texnologiyalari



Ta`lim texnologiyalari





MASALALAR VA MASHQLAR TO`PLAMI

Bilimlarni mustahkamlashga oid qo`shimcha topshiriqlar.

1. O`zbekiston iftixorlari haqida umumiy ma`lumotga ega bo`lib keling.
2. Olimpiada o`yinlari Geografiyai haqida ma`lumotlarga ega bo`lib kelish.
3. O`zbekiston Respublikasi sport sohasida erishilgan yutuqlar haqida ma`lumotlarga ega bo`lib kelish.
4. Turnikda bajariladigan mashqlarni o`rgatish
5. Arqonga tirmashi chiqish texnikasini o`rgatish
6. Qo`l to`pi uyini texnikasini o`rganish
7. Qo`l to`pi To`pni olib yurish, uzatish va qabul qilishni o`rgatish
8. Estafetali yugurish texnikasini o`rgatish 4x100m
9. Darvozabon o`yin texnikasi va taktikasi
10. O`rta masofaga yugurish texnikasi o`rgatish
11. Granata uloqtirish texnikasini o`rgatish(500-700gr)
12. Yadro irg`itish 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. Saflanish va qayta Saflanishlar
23. Kozyoldan oyoqni bukib va kerib sakrash texnikasini o`rgatish Sport o`yini
24. Kazyoldan oyoqni bukib va kerib sakrash texnikasini takomillashtirish
25. Shved devorida bajaradigan mashqlarni o`rgatish
26. Basketbol to`pini olib yurish texnikasini o`rgatish
27. Basketbol to`pini olib yurish va savatga tashlash texnikasini o`rgatish



BILIMLARNI MUSTAHKAMLASHGA OID NA`MUNA 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.

S)turgan joyda uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash

D)to`g`ri javob berilmagan.

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'irligini aniqlang.

A) 325-330gr B) 225-236gr S) 325-400gr D) 325-359gr

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

A) 2 m 43 sm B) 2 m 38 sm S) 2 m 40 sm D) 2 m 50 sm

6. O'g'il bolalar uchun yadroning ogirligini aniqlang.

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

7. Saf nechta usulga bo'linadi.

A) Saf usullari ,saflanish va qayta saflanishlar B) Joydan-joyga ko'chish usullari
S) Orani 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) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 25 km. B) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 25 km, 30 km,
S) 20 km 30km. 40km 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 xos bo'lgan ta'rifni belgilang.

A) maydoni 9x18m, to'ring balandligi 2m41sm, to'ring uzunligi 9, m
B) maydoni 9x18m, to'ring balandligi 2m40sm, to'ring uzunligi 10 m
S) maydoni 9x18m, to'ring balandligi 2m43sm, to'ring uzunligi 9,5m
D) maydoni 9x18m, to'ring balandligi 2m45sm, to'ring uzunligi 11m

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

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

14. Nazariy tayyorgarlik vazifalari nimalardan iborat.

A) Axloq tarbiyasi. B) Sport nazariyasi va metodikasi sohasida bilim olish.
S) Sport gigienasi 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) Badiiy gimnastika, akrobatika, sport gimnastikasi B) Saf mashqlari, erkin mashqlar, amaliy mashqlar;

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

D) Snaryadlarda bajariladigan mashqlar, umumrivojlantiruvchi 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, orani 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) Asosiatsiyalar D) Hamma javob to'g'ri

21. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida hal qilinadigan vazifalarga qaysilar kiradi?

- A) to'g'ri qomatni shakllantirish, harakat funksiyasini takomillashtirish, to'g'ri nafas olishni o'rgatish
 B) jismoniy fazilatlarni tarbiyalash, muskul guruhlarini taranglashtirish va bo'shashtirish.
 S) jismoniy mashqlar to'g'risida bilimlar berish.
 D) o'quvchilarga jismoniy mashqlar gigiyenasi to'g'risida mashqlar berish.
- 22. Birinchi Olimpiyada o'yinlari qaysi mamlakatda o'tkazilgan?**
 A) Fransiya B) Gresiya S) Angliya D) Germaniya
- 23. Gimnastikadagi maxsus atamalar (so'zlar. deb nimaga aytiladi)?**
 A) mashqlar, umumiy tushunchalar, qisqacha ifoda etadigan so'zlarga aytiladi.
 B) shartli qisqartmalarga aytiladi.
 S) leksikaning maxsus bo'limiga aytiladi.
 D) harakatni ifodalovchi belgilarga aytiladi.
- 24. Basketbol to'pining qiz bolalar uchun og'irligini aniqlang.**
 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 umumjamoa hisobida nechanchi o'rin egalladi?**
 A) 6. B) 47. S) 46. D) 34
- 27. Olimpiya o'yinidagi besh halka nimani anglatadi?**
 A) Qit'alarni. B) Davlartlarni. S) Shaxarlarni. D) Ishtirokchilarni.
- 28. Kurash bo'yicha 1-chi jahon chempionati qachon va qerda o'tkazildi?**
 A) 1997 yil Samarkandda. 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) tushunarlilik B) aniqlik S) qisqalik D) hamma javob to'g'ri



NAZORAT UCHUN SAVOLLAR(JN,ON.YaN)

- 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, Tutishmachoq, Kun va tun, Ayg'oqchilar.
 S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,
 D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.
- 3. To'p og'irligini 270-280gr.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 1895y.da asos solingan. Ushbu ta'rifga xos 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 xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.**

- A) maydoni 9x18m, to'ra balandligi 2m43sm B) maydoni 9x18m, to'ra balandligi 2m45sm
S) maydoni 9x18m, to'ra balandligi 2m40sm D) maydoni 9x18m, to'ra balandligi 2m38sm
- 10. Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 15x28m, to'p og'irligi 600-650gr, Neysmit nomidan kashf qilingan.**
A) Futbol B) Basketbol S) Voleybol D) Qo'l to'pi
- 11. Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.**
A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak.
B) Doiradan surib chiqarish, Kuzatuvchilar, Guruh rostlan
S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,
D) Oq terakmi, 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
S) 1895y. Nikto Nilson D) 1895y. 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 S) Voleybol D) Futbol
- 14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?**
A) 3,50 m B) 4,50 m S) 5,50 m D) 6,50 m
- 15. Marafon yugurish masofasini aniqlang.**
A) 42km175m B) 42km185m S) 42km195m D) 42km205m
- 16. Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.**
A) 45x105m B) 55x100m S) 60x120m D) 90x120m
- 17. Necha xil jismini sifatlar bor.**
A) 5 B) 4 S) 3 D) 2
- 18. Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.**
A) 300-310gr B) 600-650gr S) 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
S) 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 S) 6,42. D) 5,23



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

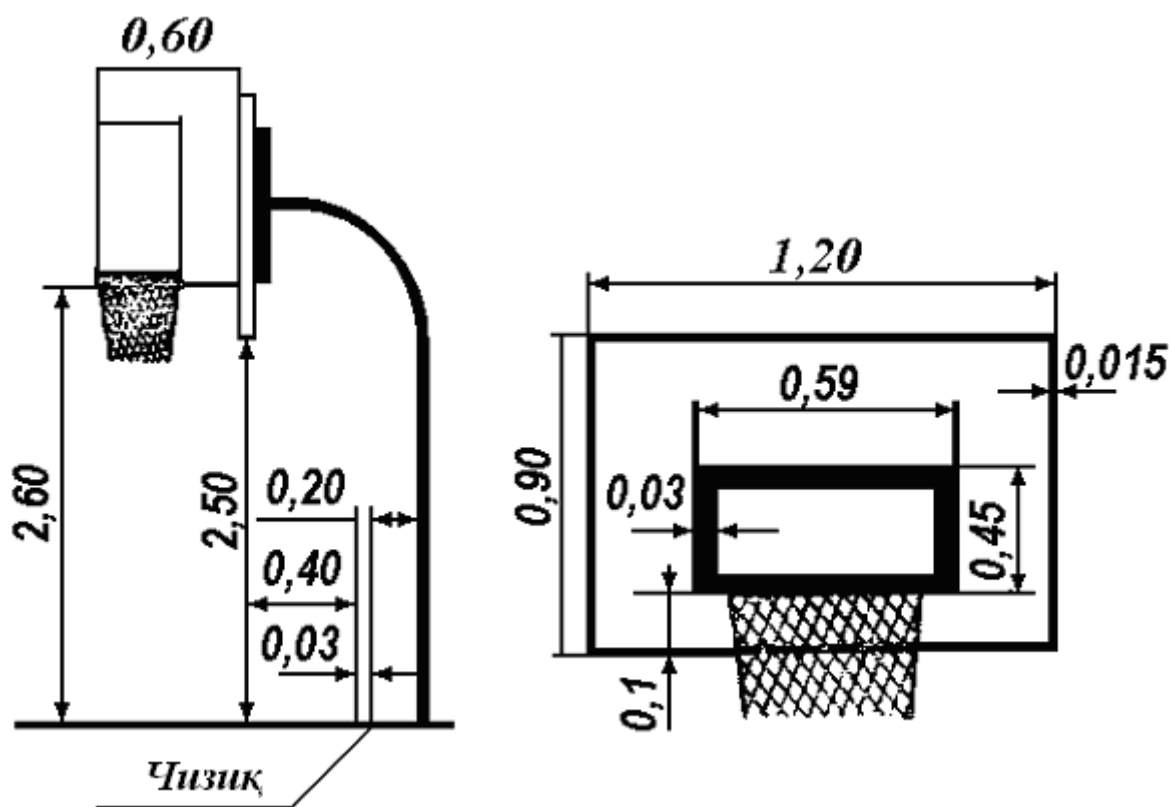
1. Suhbat usuliga ta'rif bering?
2. Savollarning qanday turlarini bilasiz?
3. O'qituvchilik faoliyatida sizni nima o'ziga jalb qiladi?
4. Siz o'qituvchilik kasbini tanlashdan xursandmisiz?
5. Umumta'lim maktablarida qaysi fan muhim deb o'ylaysiz?
6. Siz sportning qanday turi bilan shug'ullanasiz?

- 7.Siz o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini nazorat qilish vositalaridan foydalanasizmi?
- 8.”Portlash kuchi” atamasi sizga tanishmi?
- 9.Pedagogik tajribaning asosiy vazifa va turlarini aytib bering.
- 10.O`quv–tarbiya jarayoniga yangi pedagogik g`oyalarni qanday tadbqiqilasiz?
- 11.Pedagogik jarayonni tashkil etishning yangi usullari haqida so`slab bering.
- 12.Siz olib borilayotgan amaliy mashg`ulot metodlaridan qoniqasizmi?
- 13.Jismoniy tarbiya darsi sizni qoniqtiradimi?
- 14.Dars jarayonida ko`pincha qanday kamchiliklar kuzatiladi?
- 15.O`qituvchining pedagogik mahorati sizningcha etarlimi?
- 16.Dars samaradorligini oshirishdagi takliflaringiz?
- 17.O`qituvchi – talaba munosabatlariga qanday qaraysiz?
- 18.”Sog`lom turmush tarsi” deganda nimani tushunasiz?
- 20.Sport tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
- 21.”Jismoniy kamolot” sizning tushunchangizda?
22. “Jismoniy rivojlanish” tushunchasiga sizning ta`rifingiz?
- 23.Ulug` mutaffakirlarning jismoniy tarbiyaga oid qarashlari sizga tanishmi?
- 24.Jismoniy tarbiya va sport haqida umumiy tushunchangiz?
- 25.Fan o`qituvchisiga takliflaringiz?

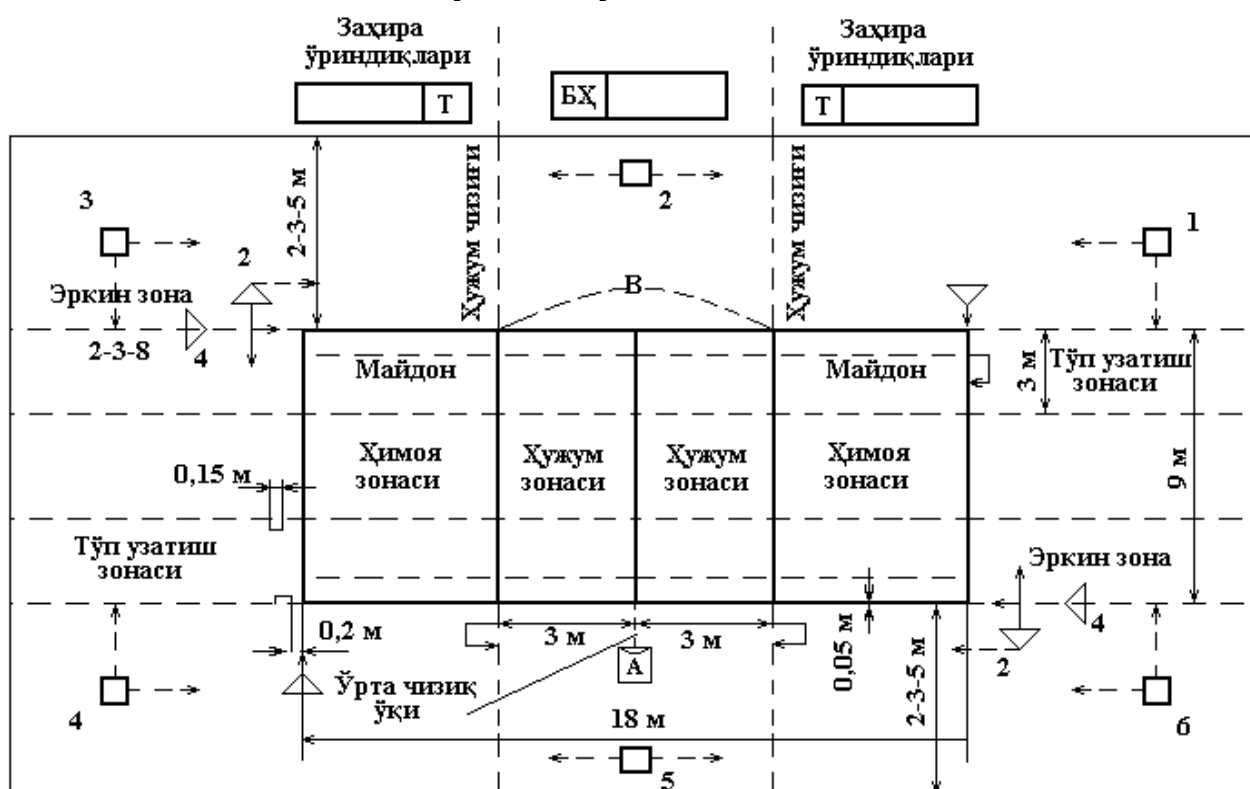
TARQATMA MATERIALLAR

KO`RGAZMALI QUROLLAR

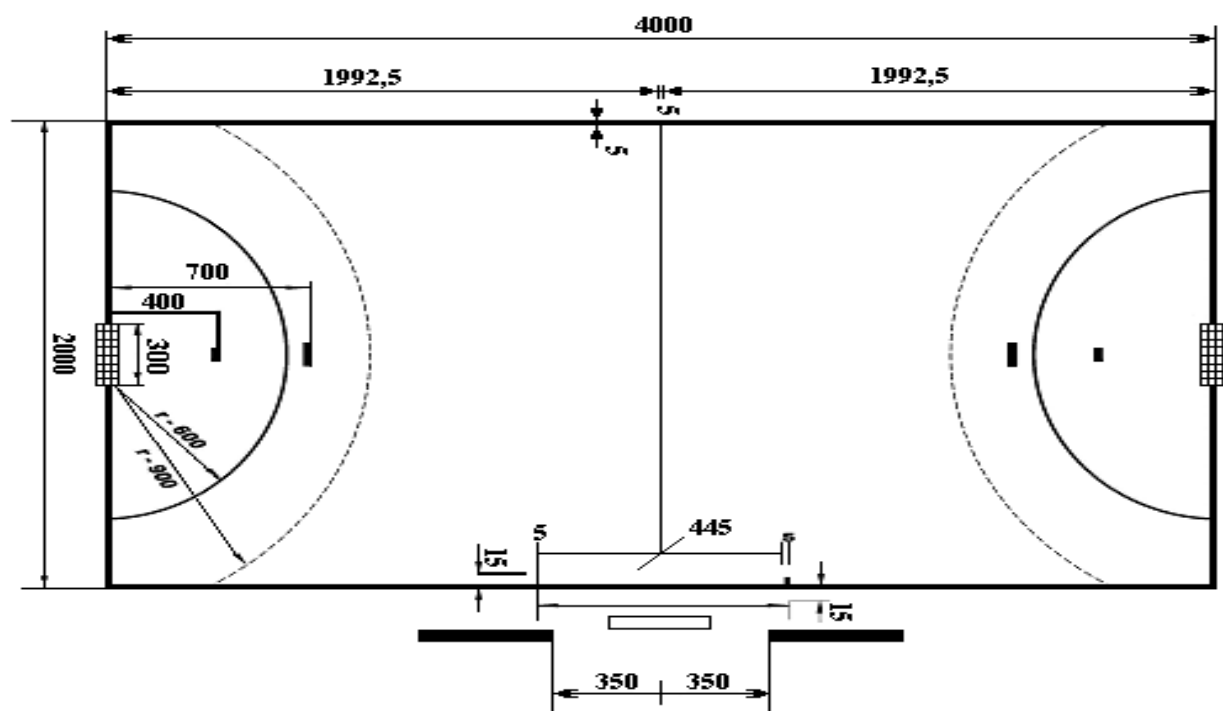
Basketbol maydoni o`lchami

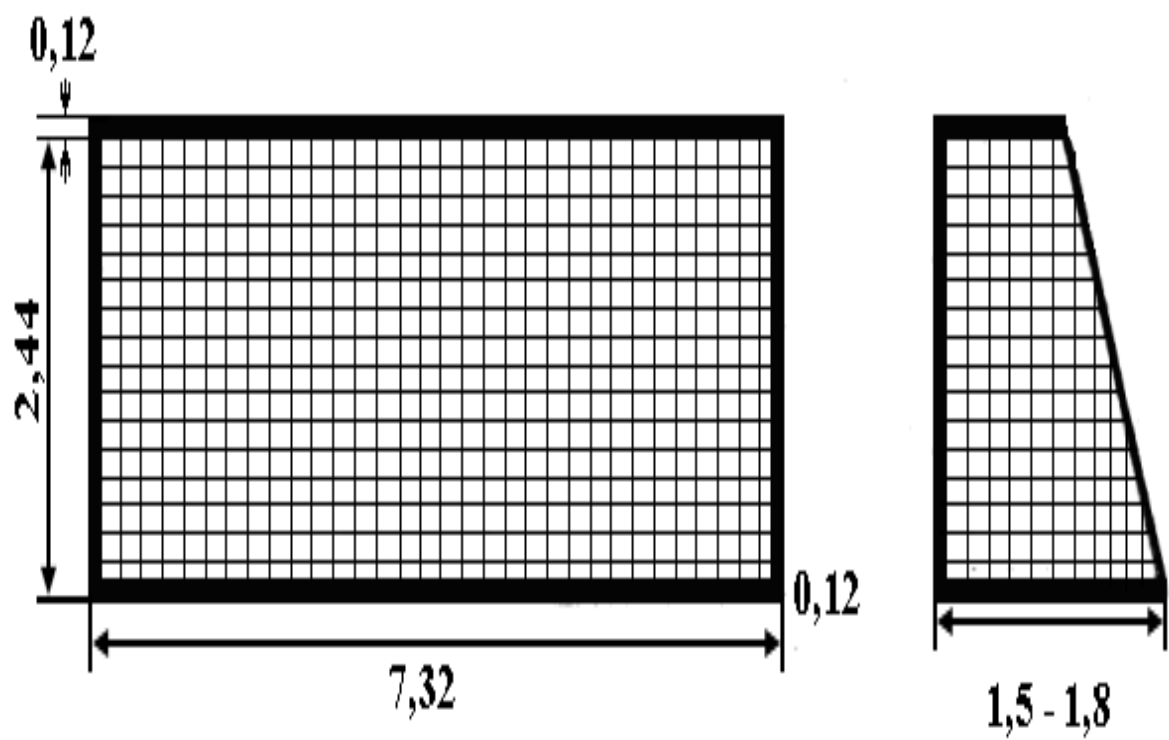


Voleybol maydoni o'lchami

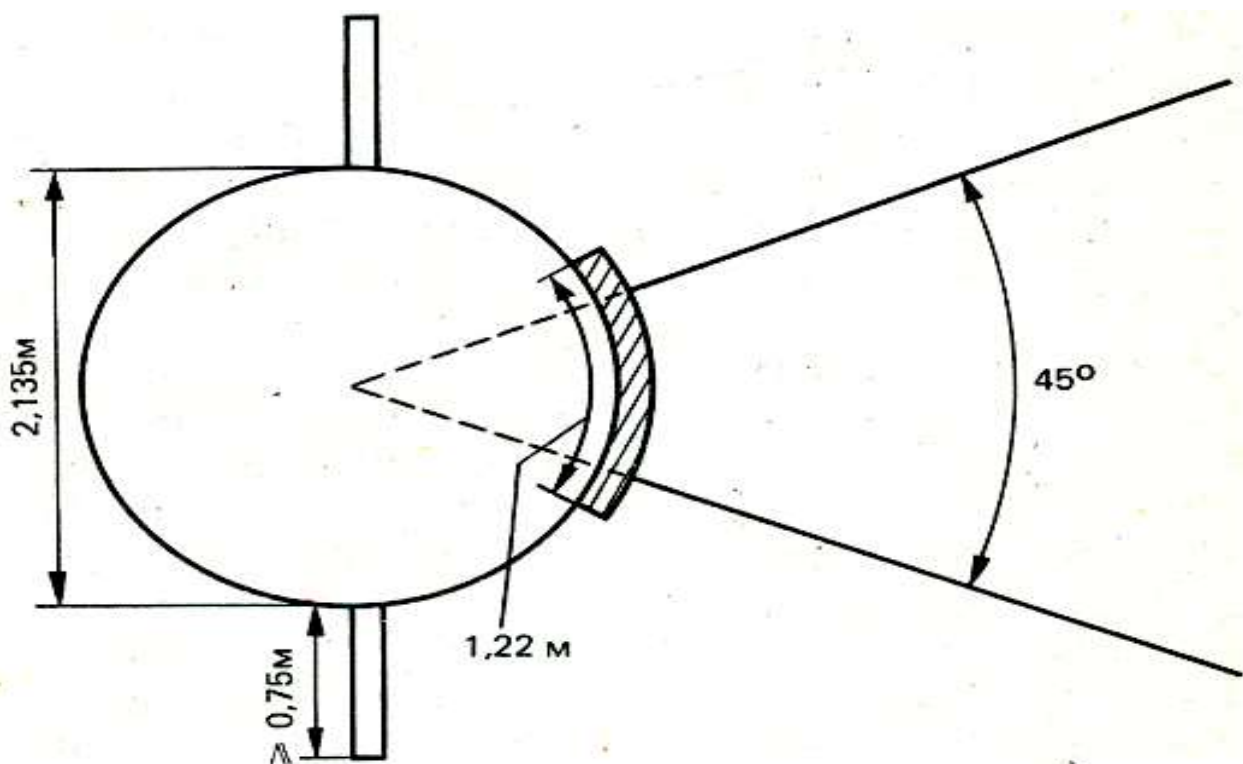


Qo'l to'pi maydoni o'lchami

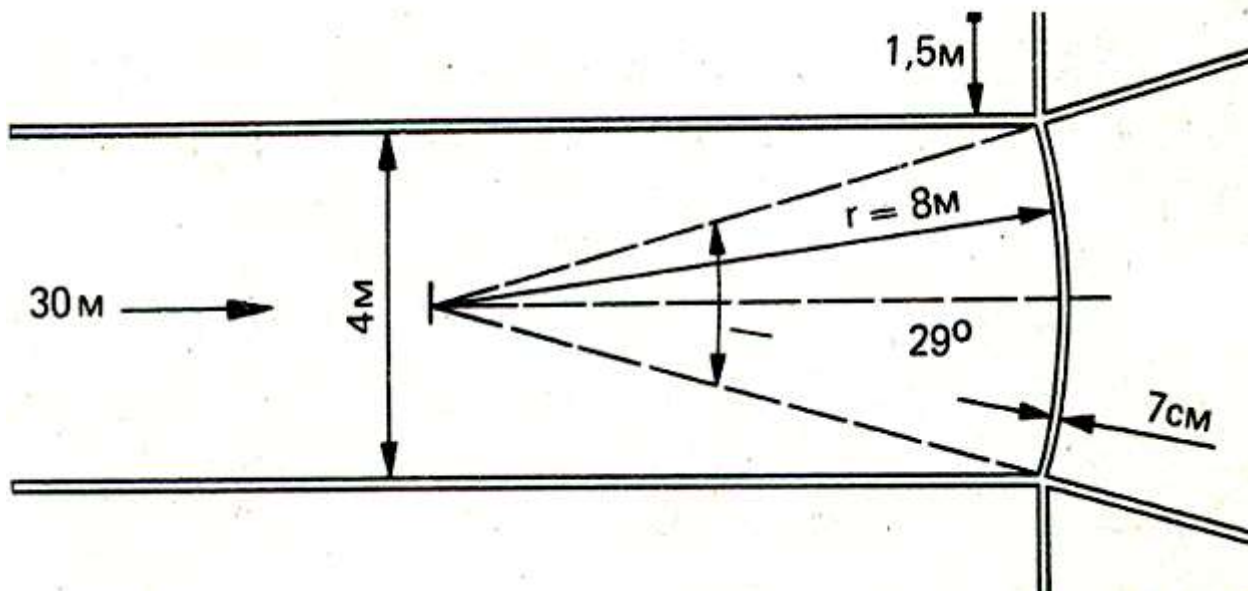




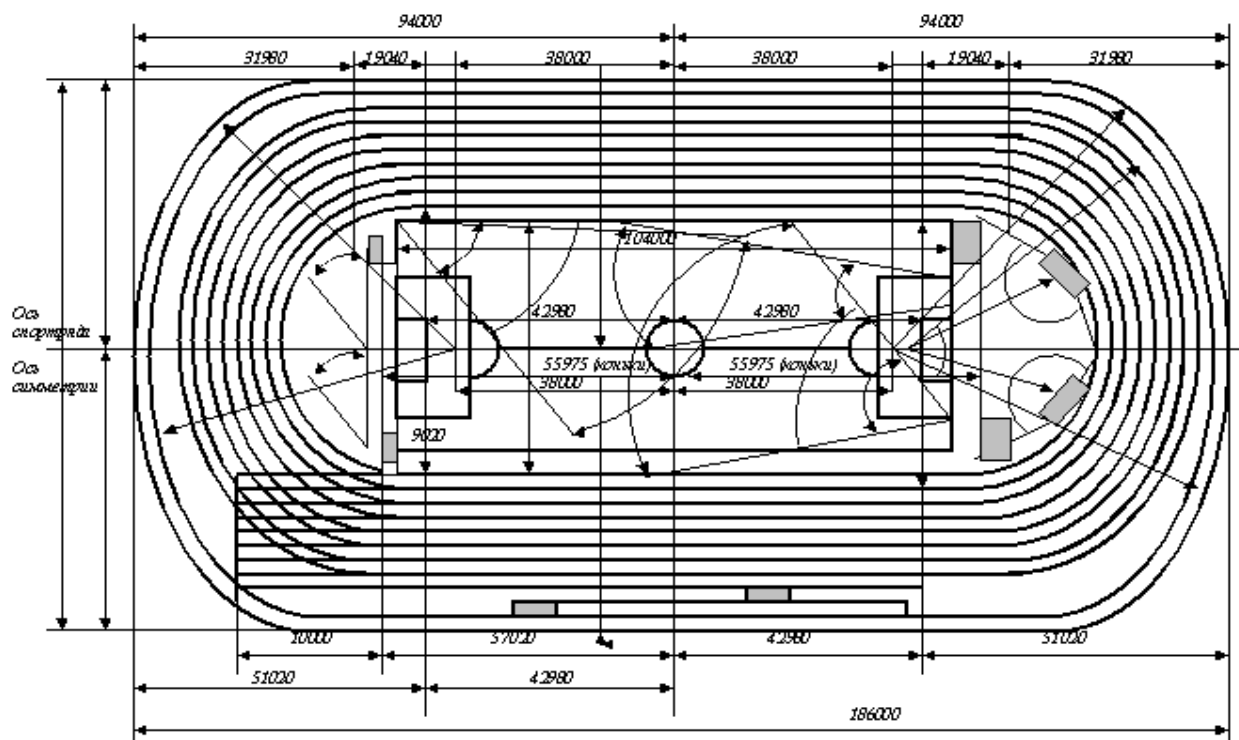
Yadro uloqtirish sektori



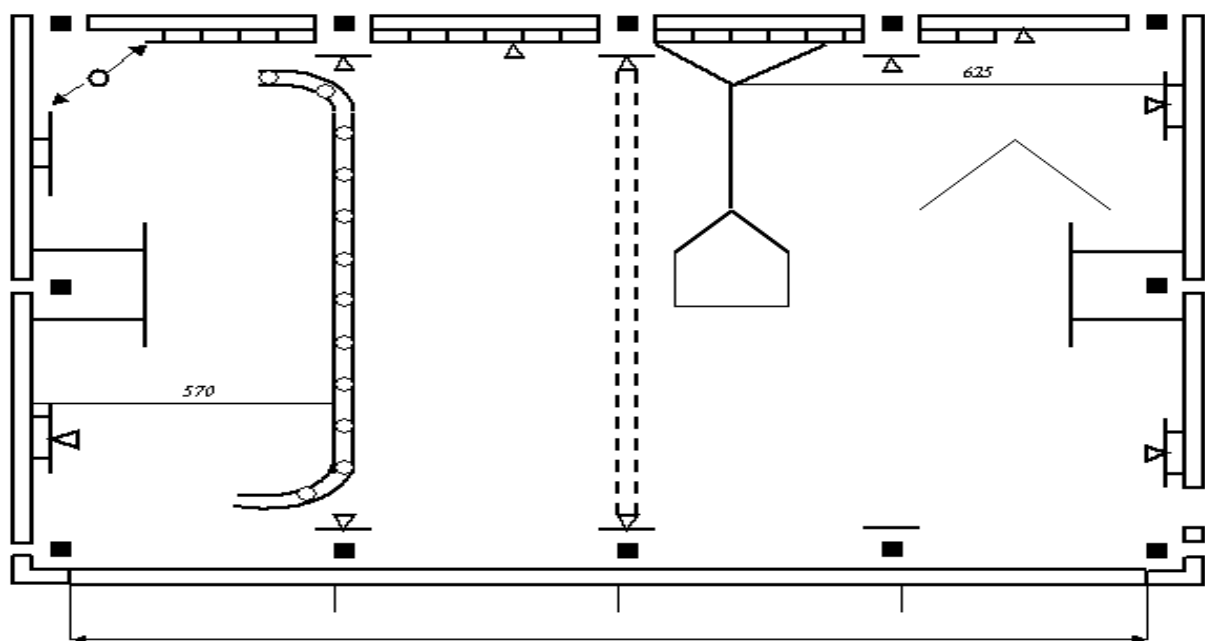
Nayza uloqtirish sektori

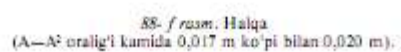
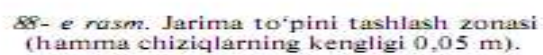


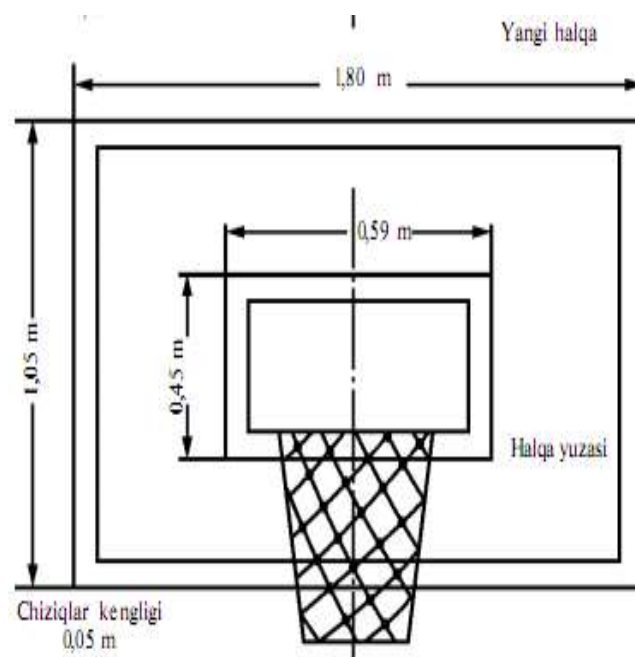
Yengil atletika va sport yadrosi maydoni



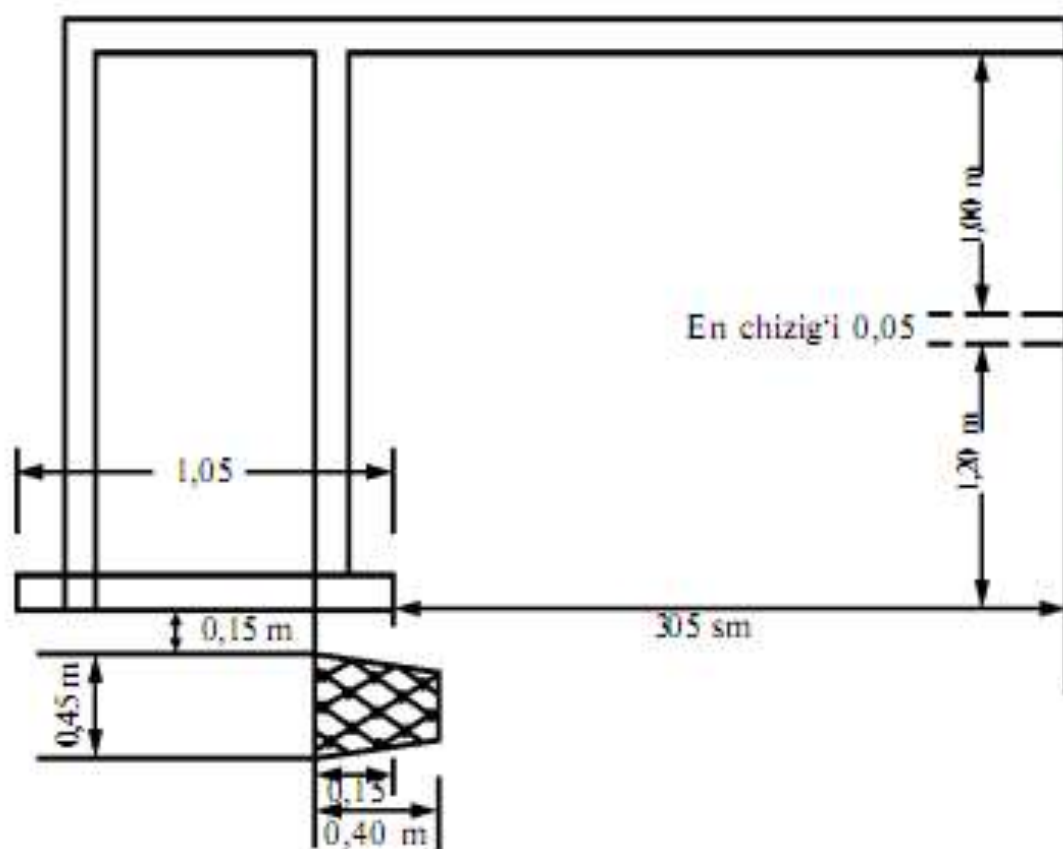
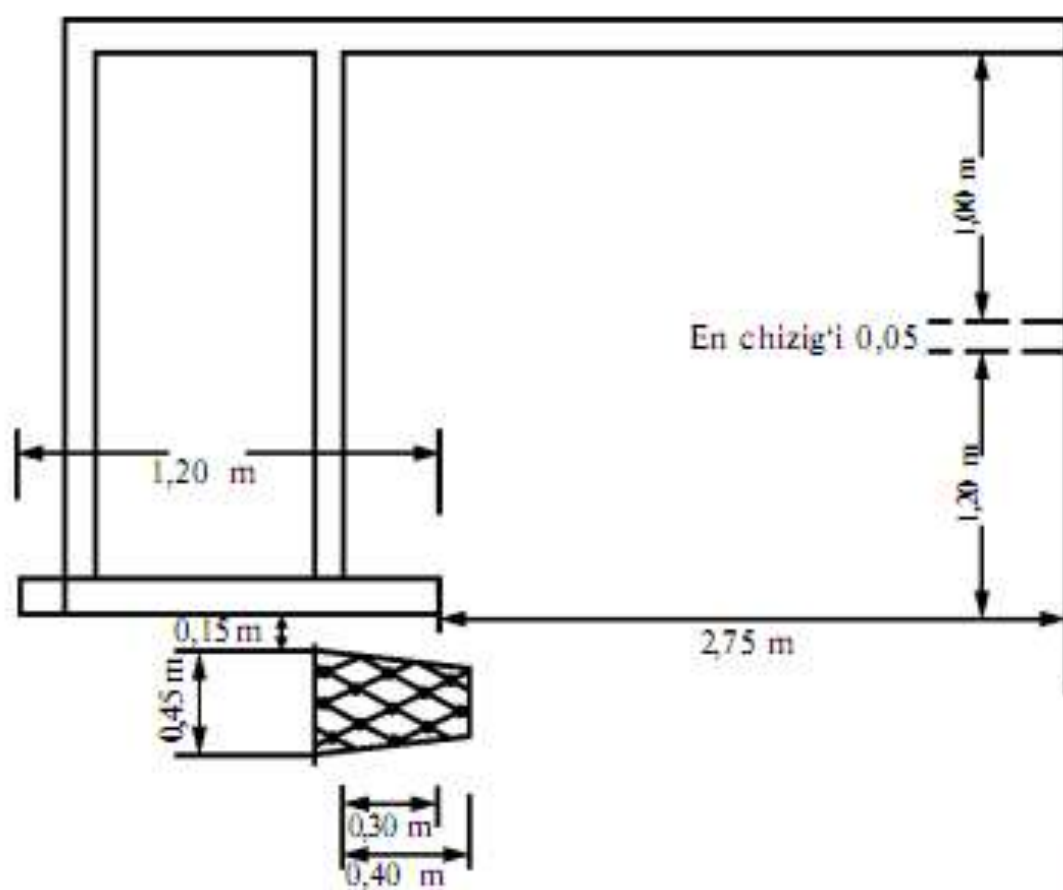
Sport zali anjomlari







88- d rasm. Halqa.



88-b rasm. Halqa — shehit qurilmasi.



ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR BO`YICHA TERMINLAR LUG`ATI (GLOSSARIY)

"Ta'limni texnologiyalashtirish", "ta'lim texnologiyasi", "o`qitish texnologiyasi" va "pedagogik texnologiya" tushun-chalari texnologiya atamasi ishlab chiqarish doirasidan yuqori komponentli psixologo-pedagogik injeneriyali mu-hitga kiritilgan pedagogik muhitdan olingan. texnologik jarayon-ishlab chiqarilgan mahsulotga ishlov berishning yagona jarayonini hosil qiluvchi texnologik operasiyalar yig`indisi;

PEDAGOGIK JARAYON - ta'lim -tarbiya berishning samarali natijasini kafolatlovchi pedagogik usullarning yagona maqadli 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

TA'LIMNI TEXNOLOGIYALASHTIRISH - bu pedagogika fanining y`nalishi ?isoblanib, tadqiqot qiluvchi va qonuniyatlarni ochib beruvchi, ta'lim jarayoniga texnologik yondoshuv asosida ta'lim maqsadlariga samarali erishishning optimal yo`llari va vositalaridir.

TA'LIM TEXNOLOGIYASI - pedagogik texnologiyaning ilmiy aspektini belgilash uchun ishlatiladi. Bu (fan predmeti), "texnik va inson resurslarini hamda ularning o`z oldiga 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 jamlangan va tartibga solingan optimal yo`llari va vositalaridir, bu ta'lim jarayonini o`zgaruvchan sharoitlarda, ajratilgan vaqt davomida samarali natijalarga kafolatli erishishni va aniq 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 oldindan 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 prosessual qismini, (3) ta'lim metodikasining keyingi darajasini - maqsadga erishish uchun uslubiy (metodik) tizimni o`quv jarayoni qatnashchilarining harakat izchilligiga aylantiradi.



REFERAT MAVZULARI

1. Turnikda bajariladigan mashqlarni o'rgatish.
2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo'llari.
3. Sport tayyorgarligini shakllantirish asoslari.
4. Ko'nikma va malakalarini shakllantirishning ilmiy asoslari.
5. Qo'l to'pi uyini texnikasini o'rganish metodlari.
6. Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.
7. Qo'l to'pi. To'pni 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.



**O'QUV-USLUBIY MAJMUANI
TAYYORLASHDA FOYDALANILGAN
ADABIYOTLAR VA ME'YORIY**



HUJJATLAR 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 jamg'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 Ziyos 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.uzniipn.freenet.uz>
<http://www.uzpak.uz>
<http://www.unn.ru/ovr/files/>
<http://gazeta.ksu.ru/infres/nikolaev/index.htm>
<http://www.viu-online.ru/science/publ/bulleten/page17.html>

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

“ JISMONIY MADANIYAT” KAFEDRASI O`QITUVCHISI

**SAMADOV JAVLONBEK ABDUQAYIMOVICHNING
“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”**

FANIDAN

DARS ISHLANMALARI



**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O`RTA MAXSUS
TA`LIMI VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT CHET TILLAR INSTITUTI**

“JISMONIY MADANIYAT” KAFEDRASI O`QITUVCHISI

**SAMATOV 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”

Sana _____ 2016 y

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

1-KURS I-semestr uchun dars ishlanmalari

1-Mavzu: *SPORTCHA YURISH 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 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'la mi	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15 - 20 da qiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, 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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40 - 45 da qiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.

Amaliy mashg'ulot rejası; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda sportcha 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 da qiq a	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish,Harakatli o'yinlartashkil 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-boqich Kirish (15-20 daqiqa)	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 qo'ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbiq etish, takomillashtirish. O'z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog'lash. Pedagogik mahoratni 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 (40-45daqiqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3.Aqliy hujum asosida ma'ruzada o'rganilgan nazariy bilimlarini 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.Kelgusi rejalar (tahlil,o'zgarishlar)
4-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqa)	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

		tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bir semestr, bir o`quv yili bo`yicha), yaxlit o`quv jarayoninig boshlanishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko`ra olishiga yordam beradi.
--	--	---

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

Ta`lim vaqti : 2 soat

Mashg`ulot shakli: amaliy

Ta`lim vazifasi: Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash

O`quv mashg`ulitining 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.	Ko`lami	Uslubiy ko`rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi.</b> 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  <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`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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 daqiqa	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.
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi</b> amaliy mashg`ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
O`qituvchining vazifasi:</b> Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish		Yengil atletika sport turi haqida batafsil

Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. mashqlarning tasnifi haqidagi nazariy bilimlarini aniqlash. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 2. Shug'ulanuvchilarda qisqa masofaga yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni takomillashtirish. 3.Sport o'yinlari.. Futbol		ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish. Futbol sport o'yinini tashkil qilish orqali talabalarni hakamlikka o'rgatish.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba,bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflantirish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy va harakatli o'yinlarni o'rganishni tashkil qilishOq terakmi-ko'k terak milliy o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada yoshlar tarbiyasiga amalda qo'llash.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Yugurish texnikasi bilan tanishib chiqish O'zbekiston iftixorlari haqida ma'lumot to'plab kelish.

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-boqich 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 tadbiq 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)

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

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Milliy istiqlol g'oyalarini tarkib toptirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Ko'nikma va malakalarini 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. vositalaridan foydalanish

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

mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	- 20 da qiq a	
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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40 - 45 da qiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda estafetali yugurish 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 da qiq a	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish,Harakatli o'yinlartashkil 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 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 tadbiq 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)

4-Mavzu: *TURGAN JOYDA UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASIBI* 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'l ami	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, 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 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		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

holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Sakrash texnikasini shug'ulanuvchilarga tushuntirish. Yugurib kelish deqsinish, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushush to'g'risida tasavvur 2.Sport o'yinlari Futbol		Turgan joyda tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish, boldirlarni 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.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi 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 uygavazifa berish. Ertalabkibadantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

5- Mavzu: **YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASIBI 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.

	a	
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma`lumot berish)</p> <p>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</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 yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo`llarda qaychi mashqini 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 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 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. 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:</b> 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 Guruhlarga bo`lish, mashg`ulot joyini belgilash.</p> <p>1. Sakrash texnikasini shug`ulanuvchilarga tuhuntirish. Yugurib kelish depsinish, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushush to`g`risida tasavvur 2.Sport o`yinlari Futbol		Turgan joyda tizzani yuqoriga ko`tarib yugurish, boldirlarni orqaga siltab yugurish, turgan joyda uzunlikka sakrash
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiq a	Talaba, bajaradi.sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o`tish.</p> <p>Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Basketbolchilar estafetasi Talabalarni rag`batlantirish, baholarni e`lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uygavazifa berish. Ertalabkibadantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o`rganish.

6- Mavzu: **VOLEBOL:TO`PNI O`YINGA KIRITISH TEXNIKASINI 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'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 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, 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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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 daqiqa	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.
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 saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin voleybol oyinini 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
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish.

Voleybolchilar estafetasi		Sport olami yangiliklari bilan tanishib 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 tadbiq 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: **VOLEYBOL: TO'PNI QABUL 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, 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,	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 tezlikni oshirib 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, 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.		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. Talaba- yoshlarni axloqiy,

5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1 Voleybol o'yinda uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish 2.Ikki tomonlama o'yin voleybol		Skalkada sakrash, oldinga va orqaga o'mbaloq oshishg, yotgan holatda qullarni bukib yozish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Basketbolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabkibadantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-boqich Kirish (15-20 daqiqa)	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 qo'ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbqiq etish, takomillashtirish. O'z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog'lash. Pedagogik mahoratni 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 (40-45daqiqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3.Aqliy hujum asosida ma'ruzada o'rganillgan nazariy bilimlarini 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 (tahlil,

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 tasavvur etib yondoshishga, tushunishiga (bir semestr, bir o'quv yili bo'yicha),
---	---	--

8-Mavzu: **VOLEBOL: TO'PGA ZARB BERISH TEXNIKASINI O'RGATISH**

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

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 bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
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
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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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. Maxsus jismoniy mashqlar vositasida jismoniy tayyorgarlik, musoboqali rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish.
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 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-etab o`rgatish 2.Voleybol musoboqasini tashkil etish ,hakamlikka o`rgatish.		Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapga, o`ngga oldinga,orqaga egish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga doir o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur;		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O`qituvchi	Talaba
1-boqich 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 tadbiq 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)

9-Mavzu: **VOLEBOL: TO`PGA TO`SIQ QO`YISH 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.

O`quv mashg`ulotining maqsadi: Talabalarining 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. O`qituvchi.</b> 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 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 mashqini bajarish. 4.D.H. Qo`llar belda oldinga egilganda qo`llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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.		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. 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.
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi:</b> 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. 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 voleypol		Vokeybol o`yinida uchlik o`yini asosida himoya qilish va hujumga o`tish holatini o`rgatish. Turgan joyda sakrash, o`tirib belni bukkani holda qo`llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Milliy o`yin "Oq terakmi-ko`k terak" o`yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni ta`lim jarayoniga tatbiq etish Talabalarni rag`batlantirish, baholarni e`lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o`rganish.

10-Mavzu: **SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISHLAR**

Ta`lim vaqti : 2 soat

Mashg`ulot shakli: amaliy

Ta`lim vazifasi: Fuqarolarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

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

T a'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, 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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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 daqiqa	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. 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. Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Saflanish va qayta saflanish 1-2-3-4 qatorlarga saflanishlar, burilishlarni o'rgatish 2. Sport o'yini futbol	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi Turgan joyda burilishlarni takrorlash, qadam tashlab burilishlarni o'rganish.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish.

Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Basketbolchilar estafetasi		Saf tayyorgarligi mashqlarini bajarishni o`rganib 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 tadbiq 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)

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. vositalaridan foydalanish

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

O`qituvchi.</b> mashg`ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	daqiqa	bajaradi. o`qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko`rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma`lumot berish)</p> <p>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</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 yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo`llarda qaychi mashqini 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 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 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. 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. 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
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi:</b> 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.</p> <p>1. Statik mashqlar bajarish</p> <p>2.Sport o`yinlari Futbol. 3.hakamlikka o`rgatish		Qisqa masofaga yugurish. Muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda o`qituvchi ko`rsatmalariga rioya qilish.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Futbolchilar estafetasi o`yinini tashkil etish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. .darvozabon o`yin texnikasi bilan tanishib kelish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib 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`zlashtirilishiga 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, takomillashtirish. O`z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog`lash. Pedagogik mahoratni 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- 45daqqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3. Aqliy hujum asosida ma`ruzada o`rganilgan nazariy bilimlarini 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. Kelgusi rejalar (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 tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bir semestr, bir o`quv yili bo`yicha), yaxlit o`quv jarayoninig boshlanishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko`ra olishiga yordam beradi.

12-Mavzu: **OLDINGA 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, Jis. tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg`ulotning bosqichlari.	Ko`lami	Uslubiy ko`rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi.</b> mashg`ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqqa	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)</p> <p>Saf mashqlari, burilishlar,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 saflanish</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 yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo`llarda qaychi mashqini 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 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 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. 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:</b>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.</p> <p>1. Gimnastik ko`rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o`rgatish</p> <p>2. Ikki tomonlama o`yin Voleybol		Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o`rganishni bajarish. O`qituvchi ko`rsatmalarini inobatga olgan holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e`tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. 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 iftixorlari haqida qisqacha ma`lumot to`plab kelish.

Amaliy mashg`ulotning texnologik xaritasi

Dars bosqichlari va vaqti	O`qituvchi	Talaba
1-boqich Kirish (15-20 daqiqa)	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	Mashq bilan mustaqil ishlashni o`rganish. O`z jismoniy qobiliyatlarini ravon namoyish qila olish. Shu mavzu asosida

	qo`ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o`zlashtirish va darsda tadbqiq etish, takomillashtirish. O`z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog`lash. Pedagogik mahoratni oshirish.	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 (40-45daqqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3. Aqliy hujum asosida ma`ruzada o`rganillgan nazariy bilimlarini 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. Kelgusi rejalar (tahlil, o`zgarishlar)
4-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqa)	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 tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bir semestr, bir o`quv yili bo`yicha), yaxlit o`quv jarayonining boshlanishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko`ra olishga 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, 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. o`qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko`rsatmalarga amal qiladi
Saflantirish. Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma`lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish,		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq

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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 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. 3. Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish. 4. Ikki tomonlama o'yin, Voleybol.		Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobatga olgan holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. 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 iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-boqich Kirish (15-20 daqiqa)	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 qo'ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish va darsda tadbqiq etish, takomillashtirish. O'z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan	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

	bog'lash. Pedagogik mahoratni oshirish.	malakasini hosil qilish.
2-bosqich Asosiy bosqich (40-45daqqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3. Aqliy hujum asosida ma'ruzada o'rganilgan nazariy bilimlarini 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. Kelgusi rejalar (tahlil, o'zgarishlar)
4-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqa)	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 tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bir semestr, bir o'quv yili bo'yicha), yaxlit o'quv jarayoninig boshlanishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko'ra olishiga yordam beradi.

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

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, basketbol 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. 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 tezlikni oshirib		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga

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, 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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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'lomlashtirish vazifasini hal etish moddiy baza vazifasini hal etish imkonini beradi, mustahkam salomatlik, organizmning yuqori funktsional imkoniyatini ta'minlaydi.
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. 1. Basketbol to'pini ilish yoki ikki qo'llab qabul qilish texnikasini o'rgatish 2.Ikki tomonlama o'yin.Basketbol o'yini		To'siq ustidan o'ng va chap tomondan sakrab o'tish, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda turgan joyida yuqoriga sakrash
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Arg'amchi bilan sakrab yugurish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Milliy va harakatlarni mustaqil bajarilishini o'rganib kelish.

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

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'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

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

amalgam oshiradi,		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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
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		To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib olish, 10x10 moksimon yugurish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		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 TASHLASHNI 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: 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, 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. 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 tezlikni oshirib 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, 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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 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. 1. Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish. 2. ikki tomonlama o'yin basketbol		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 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish.		Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib

Doirachalardan sakrash .		o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash .
--------------------------	--	---

17-Mavzu: *BASKETBOL: HUJUMGA O`TISH VA HIMOYA QILISH 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, basketbol to`pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg`ulotning bosqichlari.	Ko`lami	Uslubiy ko`rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi.</b> 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 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 mashqini bajarish. 4.D.H. Qo`llar belda oldinga egilganda qo`llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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.		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.
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi:</b> 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

1. Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni takomillashtirish		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 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Kim chaqqon.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish istiqbollari xususida batafsil ma'lumot to'plab kelish

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

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: 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, sekundomer, basketbol 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. 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 tezlikni oshirib yugurish, sekin 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.

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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 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. 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'l to'pi		Egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarga oid mashqlarni bajarish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. "Taqiqlangan harakatlar". 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'rni haqida nazariy bilimlarimizni boyitib kelish.

19- Mavzu: **HARAKATLI O'YIN "QAL'A HIMOYASI" O'YINI.**

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: 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, sekunder, 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	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)		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish,

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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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'lomlashtirish vazifasini hal etish moddiy baza vazifasini hal etish imkonini beradi, mustahkam salomatlik, organizmning yuqori funktsional imkoniyatini ta'minlaydi.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi, talabalar jamoasini uyushtirish.	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. 1.Harakatli o'yin "Qal'a himoyasi"oyinini tashkil etish. 2.Ikki tomonlama o'yin.Voleybol o'yini 3.Hakamlikka orgatish		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 atrofida aylanib yuradi
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy i o'yinlar tashkil qilish. "Doira bo'ylab estafeta"o'yinini tashkil etish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbek futbolining rivojlanish istiqbollari haqida batafsil ma'lumot to'plab kelish.

1-KURS II-semestr uchun dars ishlanmalari

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 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. vositalari

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'la mi	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15 - 20 da qiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40 -	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.

	45 da qiq a	
Amaliy mashg`ulot rejasi;</b> Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish Guruhlarga bo`lish, mashg`ulot joyini belgilash. 1. Shug`ulanuvchilarda arqonga tirmashib chiqish texnikasii to`g`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:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10 - 15 da qiq a	Talaba, bajaradi.sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Talabalarni rag`batlantirish, baholarni e`lon qilish,Harakatli o`yinlartashkil 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-boqich Kirish (15-20 daqqa)	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 qo`ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o`zlashtirish va darsda tadbiq etish, takomillashtirish. O`z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog`lash. Pedagogik mahoratni 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- 45daqqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3.Aqliy hujum asosida ma`ruzada o`rganillgan nazariy bilimlarini 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.Kelgusi rejalar (tahlil,o`zgarishlar)

4-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiq)	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 tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bir semestr, bir o'quv yili bo'yicha), yaxlit o'quv jarayoninig boshlanishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko'ra olishiga yordam beradi.
---	--	---

2-Mavzu: *SHVED DEVORIDA BAJARADIGAN MASHQLARNIO'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 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.	Ko'la mi	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15 - 20 da qiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari.		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

10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi:</b> amaliy mashg`ulot haqida tushuncha beradi.	40 - 45 da qiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Amaliy mashg`ulot rejasi;</b> Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish Guruhlarga bo`lish, mashg`ulot joyini belgilash. 1. Shug`ulanuvchilarda shved devorida bajariladigan mashqlar texnikasi tug`risida tasavvur hosil qilishni o`rgatish. <b>2.</b> 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:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10 - 15 da qiq a	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Talabalarni rag`batlantirish, baholarni e`lon qilish, Harakatli o`yinlartashkil 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-boqich Kirish (15-20 daqiqa)	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 qo`ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o`zlashtirish va darsda tadbiq etish, takomillashtirish. O`z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog`lash. Pedagogik mahoratni 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 (40-45daqiqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3. Aqliy hujum asosida ma`ruzada o`rganilgan nazariy bilimlarini 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.Kelgusi rejalar (tahlil,o`zgarishlar)
4-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqa)	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 tasavvur etib yondoshishga, tushunishiga (bir semestr, bir o`quv yili bo`yicha), yaxlit o`quv jarayoninig boshlanishi, maqsadidan tortib, erishiladigan natijasini ko`ra olishiga yordam beradi.

3-Mavzu: **TURNIKDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI 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 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 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
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 mashqini bajarish. 4.D.H Qo`llar belda oldinga egilganda qo`llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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 rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko`rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish

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.
Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ullanuvchilarda Turnikda osilish va tebranish harakatli mashqlarni tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari. Futbol		Yotgan holda qo'llarni bukib yozish osilgan holatda 90 °li burchak hosil qilish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, Harakatli o'yinlartashkil 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-Mavzu: **QO'SHCHO'PDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI 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 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 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
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 U R M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aulantirish		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

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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga 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 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda Turnikda osilish va tebranish harakatli mashqlarni tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari. Futbol		Yotgan holda qo'llarni bukib yozish osilgan holatda 90 °li burchak hosil qilish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish,Harakatli o'yinlartashkil 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

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

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi, aflanish .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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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 daqiqa	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. 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
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 Gruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'g'ri yo'lakda, yo'lakning burilishida yugurish 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish 2. Sport o'yinlari Futbol. 3. hakamlikka o'rgatish		Sakrab-sakrab yugurish, bedana qadam yugurish, depsinishga zo'r berib, oyoq uchida prujinasimon yugurish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi:	10-15	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi

Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	daqiqa	omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Futbolchilar estafetasi o'yinini tashkil etish.		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.	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 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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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.

2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi</b> amaliy mashg`ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
O`qituvchining vazifasi:</b> Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish Guruhlarga bo`lish, mashg`ulot joyini belgilash. 1. mashqlarning tasnifi haqidagi nazariy bilimlarini 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		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.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Milliy va harakatli o`yinlarni o`rganishni tashkil qilish Oq terakmi-ko`k terak milliy o`yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada yoshlar tarbiyasiga amalda qo`llash.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Yugurish texnikasi bilan tanishib chiqish O`zbekiston iftixorlari haqida ma`lumot to`plab kelish.

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O`qituvchi	Talaba
1-boqich 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 tadbiq 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

O`quv mashg`ulitining 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.	Ko`lami	Uslubiy ko`rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi.</b> 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 <p style="text-align: center;"><b>U R M</b></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 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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 daqiqa	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.
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi</b> amaliy mashg`ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
<p style="text-align: center;">O`qituvchining vazifasi:</b></p> Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish Guruhlarga bo`lish, mashg`ulot joyini belgilash. 1. mashqlarning tasnifi haqidagi nazariy bilimlarini 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		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.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O`qituvchi:	10-15	Talaba, bajaradi.sog`lomlashtiruvchi

Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	daqiqa	omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy va harakatli o'yinlarni o'rganishni tashkil qilish Oq terakmi-ko'k terak milliy o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada yoshlar tarbiyasiga amalda qo'llash.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Yugurish texnikasi bilan tanishib chiqish O'zbekiston iftixorlari 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 tadbiq 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)

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,	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 tezlikni oshirib		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir

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, 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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 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. 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 2.Ikki tomonlama o'yin Voleybol		Qo'llarni bukib yozish, 30 m ga tezlanib yugurish, turgan joyda 3-5 hatlab sakrash
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. 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 iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

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'rgazmali 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

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 .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma`lumot berish)</p> <p>Saf mashqlari, burilishlar, 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 saflanish</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 yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo`llarda qaychi mashqini 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 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 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. 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:</b> 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.</p> <p>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		Qo`llarni bukib yozish, 30 m ga tezlanib yugirish, turgan joyda 3-5 hatlab sakrash
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish.</p> <p>Milliy o`yinlar tashkil qilish. Sakrab o`tish estafetasi.</p> <p>Talabalarni rag`batlantirish, baholarni e`lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O`zbekiston ixtiyorlari haqida qisqacha ma`lumot to`plab kelish.

10-Mavzu: **QO'L TO'PI: TO'PNI UZATISH VA QABUL QILISH TEXNIKASINI 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'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
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 tezlikni oshirib 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, 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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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		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, gavgani 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 saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1 O'yin davomida to'pni sherigiga uzatish va qabul qilish harakatlari asosida darvozaga zarba berish		Bir oyoqda zakrash 10x10 moksimon yugurish

2.Ikki tomonlama o`yin: qo`l to`pi oyinini tashkil qilish		
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o`tish.Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		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 YURISHTEXNIKASINI 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`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
1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi.</b> 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 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 mashqini bajarish. 4.D.H Qo`llar belda oldinga egilganda qo`llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`tirib turish		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, gavgani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.

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	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1 O'yin davomida to'pni sherigiga uzatish va qabul qilish harakatlari asosida darvozaga zarba berish2.Ikki tomonlama o'yin: qo'l to'pi oyinini tashkil qilish		Bir oyoqda zakrash 10x10 moksimon yugurish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda 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, sekundermer, qo'l to'pi, Jis.tar. 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 tezlikni oshirib 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, 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'll belda Belni aylantirish(o'ng,		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. Talaba- yoshlarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash.Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash.

chap t.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'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.		Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1 O'yin davomida jamoalararo hujumga o'tish va himoya qilish sistemasi asosida o'yinni tashkil qilish 2.Ikki tomonlama o'yin qo'l to'pi		Skalkada sakrash, oldinga va orqaga o'mbaloq oshisg, yotgan holatda qo'llarni bukib - yozish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. asketbolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabkibadantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish

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
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 tezlikni oshirib 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, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini 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 rioya qilishni talab etish. Sog'lom turmush tarzining

4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni ilib olish yo'llarini harakatli mashqlar asosida o'rgatish 2. ikki tomonlama o'yin.futbol		Oldinga va orqaga umbaloq oshishni o'rganish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Kim chaqqon.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning batafsil ma'lumot rivojlanish istiqbollari xususida to'plab kelish

14-mavzu: *FUTBOL: TO'PNI OLIB YURISH 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.

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 shartiSport 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.o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir

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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		mashqni bajarganda 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.
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. 1. Qisqa, o'rta, uzoq masofalarda to'pni to'xtatishni o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin, futbol o'yini		Boshda, ko'krak qafasda, oyoqda to'pni to'xtatib olib yurishni o'rganish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Arg'amchi bilan sakrab yugurish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Milliy va harakatlarni mustaqil bajarilishini o'rganib kelish.

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.

O`quv mashg`ulotining maqsadi: Bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.

T a'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.</b> 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 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 mashqini bajarish. 4.D.H. Qo`llar belda oldinga egilganda qo`llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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.		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:</b> 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. 1. Futbol o`yini davomida raqib jamoaga nisbatan har xil taktik o`yinlarni qo`llash 2. ikki tomonlama o`yin, futbol		Sakrab-sakrab yugurish texnikasini o`rganish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash .		Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash .

16-mavzu: FUTBOL: TO'PNI QABUL QILISH USULLARINI O'RGATISH

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'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 shartisport 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, 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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.d.h qo'll belda belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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 daqiqa	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 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. qayta saflanish. mavzu haqida aytib o'tish guruhlariga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. to'pni sherigiga uzatish, qabul qilish va darvozaga zarba berishni o'rgatish 2. ikki tomonlama o'yin	40-45 daqiqa	talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi 100 m ga yugurish, chalqancha yotgan holda bukilib birin ketin va birdaniga qo'larni oyoqqa tekkizish
3-bosqich. yakunlovchi qism. o'qituvchi: amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.

saflanish. organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.xato va kamchiliklarni aytib o`tish. harakatli o`yinlar tashkil qilish. voleybolchilar estafetasi		mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbollari haqida ma`lumotlar to`plab kelish
--	--	---

17- Mavzu: **FUTBOL. 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

**T a`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.	Ko`lami	Uslubiy ko`rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi.</b> 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 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 mashqini bajarish. 4.D.H Qo`llar belda oldinga egilganda qo`llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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.		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.
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi:</b> amaliy mashg`ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish		Oldinga vaorqaga umbaloq oshishni

Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 3. To'pni ilib olish yo'llarini harakatli mashqlar asosida o'rgatish 4. ikki tomonlama o'yin.futbol		o'rganish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflantirish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Kim chaqqon.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish istiqbollari xususida batafsil ma'lumot to'plab kelish

18-mavzu:HATAKATLI O'YIN. "GURUH" O'YINI

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 shartiSport maydonchasi, svistok, sekundermer,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	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) Saf mashqlari, burilishlar,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 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 mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari.		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. Umumiy jismoniy tayyorgarlik salomatlikni mustahkamlashga, harakat qila bilish va malakalarni keng doirada o'zlashtirib olishga, asosiy harakat sifatini rivojlantirishga, keyingi maxsus tayyorgarlikni tezroq o'zlashtirib olishga qaratilgandir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning xilma-xil manbalaridan: jismoniy mashqlar, tabiatdagi tabiiy sog'lomlashtirish

10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		kuchlaridan va gigienik faktorlardan foydalaniladi.
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi:</b> amaliy mashg`ulot haqida tushuncha beradi, talabalar jamoasini uyushtirish.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish Guruhlariga bo`lish, mashg`ulot joyini belgilash. 1. Jamoalar o`qituvchi komandasini faqat “guruh” so`zini qo`shib aytganda bajaradilar. 2. ikki tomonlama o`yin. Voleybol o`yini		O`tilganlarni takrorlash
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Jismoniy tarbiya faniga oid barcha qiziqirgan savollarga javob berish, Fan olami yangiliklari haqida atroflicha o`rtoqlashish. Semestr davomida talabalarning to`plagan reyting ballarini e`lon qilish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko`rish.

19-mavzu: **HATAKATLI O`YIN “QURSHOVDAN QOCHISH” O`YINI.**

Ta`lim vaqti : 2 soat

Mashg`ulot shakli: amaliy

Ta`lim vazifasi: 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, sekundomer, basketbol to`pi, Jis. tar. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg`ulotning bosqichlari.	Ko`lami	Uslubiy ko`rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi.</b> 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 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 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 qoidalariga rioya qilishni talab etish. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta`lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic

zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlariga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 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 2. ikki tomonlama o'yin qo'l to'pi		Egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlariga oid mashqlarni bajarish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. "Taqiqlangan harakatlar". 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'rni 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
amaliy

Mashg'ulot shakli:

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, Jismoniy tarbiya . vositalaridan unumli 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 talabalarning vazifalari: eshitadi, kuzatadi, amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi.darsda faollikni ta'minlab,mavjud imkoniyatlardan to'g'ri foydalanadilar
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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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 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 avlodnijismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.

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, talabalarning barchasi bajarishi lozim bo'lgan sharoit yaratadi	40-45 daqiqa	Asosiy qismda talabalarning vazifalari: Eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi.
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		Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkani holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
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	10-15 daqiqa	Yakuniy qismda talabalarning vazifalari: bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi. O'qituvchi ko'rsatmalariga amal qiladi. Faollikdan asta-sekinlik holatiga o'tadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiq etish Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantariya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

2-KURS III-semestr dars ishlanmalari

1-Mavzu: *SPORTCHA YURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.*

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.	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,

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</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 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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.		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.
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi</b> amaliy mashg`ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
O`qituvchining vazifasi:</b> Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish Guruhlarga bo`lish, mashg`ulot joyini belgilash. 1. mashqlarning tasnifi haqidagi nazariy bilimlarini aniqlash. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 2. Shug`ulanuvchilarda sportcha yurish texnikasi tug`risida tasavvur hosil qilishni o`rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni takomillashtirish. 3. Sport o`yinlari.. Futbol		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.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Milliy va harakatli o`yinlarni o`rganishni tashkil qilish Oq terakmi-ko`k terak milliy o`yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Yugurish texnikasi bilan tanishib

yoshlar tarbiyasiga amalda qo'llash.		chiqish O'zbekiston iftixorlari 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 tadbiq 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)

2-Mavzu: *QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH*

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.	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 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 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		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

bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		tashkil qilish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
O'qituvchining vazifasi: Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. mashqlarning tasnifi haqidagi nazariy bilimlarini aniqlash. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 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		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.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy va harakatli o'yinlarni o'rganishni tashkil qilishOq terakmi-ko'k terak milliy o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada yoshlar tarbiyasiga amalda qo'llash.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Yugurish texnikasi bilan tanishib chiqish O'zbekiston iftixorlari haqida ma'lumot to'plab kelish.

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-boqich 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 tadbiq	O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi.

	etish, takomillashtirish.	
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)

3-Mavzu: **ESTAFETALI YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH (4X100)**

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Milliy istiqlol g'oyalarini tarkib toptirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Ko'nikma va malakalarini 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. vositalaridan foydalanish

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'la mi	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15 - 20 da qiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40 - 45 da qiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.

Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda estafetali yugurish 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 daqiq a	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish,Harakatli o'yinlartashkil 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 kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-boqich 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 tadbiq 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)

4-Mavzu: *TURGAN JOYDA UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASIBI 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 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'l ami	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, 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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 haqida tushuncha beradi.	40- 45 daqiq a	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Sakrash texnikasini shug'ulanuvchilarga tushuntirish. Yugurib kelish depsinish, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushush to'g'risida tasavvur 2.Sport o'yinlari Futbol		Turgan joyda tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish, boldirlarni 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.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi

Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi 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'avazifa berish. Ertalabkibadantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.
---	--	--

5- Mavzu: **YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASIBI 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 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'l ami	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, 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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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,

haqida tushuncha beradi.	45 daqiq a	kuzatadi, ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish Guruhlarga bo`lish, mashg`ulot joyini belgilash. <b>1.</b> Sakrash texnikasini shug`ulanuvchilarga tushuntirish. Yugurib kelish deysinish, oyoqlarni buklab uchish usuli va yerga tushush to`g`risida tasavvur 2. Sport o`yinlari Futbol		Turgan joyda tizzani yuqoriga ko`tarib yugurish, boldirlarni orqaga siltab yugurish, turgan joyda uzunlikka sakrash
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiq a	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi 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 uygavazifa berish. Ertalab kibadantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o`rganish.

6- Mavzu: *VOLEBOL: TO`PNI O`YINGA KIRITISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.*

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`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.</b> 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 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		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.

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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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		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, gavgdani 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 saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin voleybol oyinini 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
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Dars bosqichlari va vaqti	O'qituvchi	Talaba
1-boqich 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 tadbiq 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: **VOLEYBOL: TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

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

T a'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.</b> 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 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 mashqini bajarish. 4.D.H. Qo`llar belda oldinga egilganda qo`llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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.		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. Talaba- yoshlarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma`lumotlar yetkazib berish.
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi:</b> 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. 1 Voleybol o`yinda uchlik o`yini asosida himoya qilish va hujumga o`tish holatini o`rgatish 2. Ikki tomonlama o`yin voleybol		Skalkada sakrash, oldinga va orqaga o`mbaloq oshish, yotgan holatda qullarni bukib yozish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Basketbolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib

		kelishni o`rganish
--	--	--------------------

Amaliy mashg`ulotning texnologik xaritasi

Dars bosqichlari va vaqti	O`qituvchi	Talaba
1-boqich Kirish (15-20 daqiqa)	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 qo`ygan maqsadlariga erishadi. Yangi pedagogik texnologiyalarni o`zlashtirish va darsda tadbqiq etish, takomillashtirish. O`z ustida ishlashi. Mavzuni hayotiy voqealar bilan bog`lash. Pedagogik mahoratni 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 (40-45daqiqa)	1. Mavzu haqida tushuncha beriladi. 2. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 3. Aqliy hujum asosida ma`ruzada o`rganillgan nazariy bilimlarini 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 (tahlil,
4-bosqich Yakuniy bosqich (10-15 daqiqa)	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 tasavvur etib yondoshishga, tushunishga (bir semestr, bir o`quv yili bo`yicha),

8-Mavzu: **VOLEBOL: TO`PGA ZARB BERISH 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: 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 bosqichlari.	Ko`lami	Uslubiy ko`rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi. mashg`ulotning tashkiliy qismini	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o`qituvchi tomonidan

amalgam oshiradi,		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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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. Maxsus jismoniy mashqlar vositasida jismoniy tayyorgarlik, musoboqali rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi.
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-etab o'rgatish 2.Voleybol musoboqasini tashkil etish ,hakamlikka o'rgatish.		Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapgga, o'ngga oldinga,orqaga egish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga doir o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur;		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

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

vaqti		
1-boqich 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 tadbiq 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)

9-Mavzu: **VOLEBOL: TO'PGA TO'SIQ QO'YISH 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: 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. O`qituvchi.</b> 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 <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`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo`lni	15-20 daqiqa	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. 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.

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 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. 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		Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkani holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tatbiq etish Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantariya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

10-Mavzu: **VOLEBOL: O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINI 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: Talabalarining 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. 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,		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni darsdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,. Har bir mashqni bajarganda

burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib 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, 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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqaga	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. 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		Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkani holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqaga	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni ta'lim jarayoniga tatbiq etish Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantariya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

11-Mavzu: TURNIKDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI 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: 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 zali, svistok, sekundomer, Jis. tar. vositalaridan foydalanish

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

O`qituvchi.</b> mashg`ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	daqiqa	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 tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o`tish,oyoq uchida yurish, tovonda 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 nuqtaga tegizish.  5.D.H Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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.		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:</b> amaliy mashg`ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o`tish Guruhlarga bo`lish, mashg`ulot joyini belgilash.</p> <p>1. Turnikda bajariladigan mashqlarni takomillashtirish  2.Sport o`yini voleybol		Turnikdabajariladigan mashqlarning texnikasi va taktikasini takomillashtirish.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Basketbolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Saf tayyorgarligi mashqlarini bajarishni o`rganib kelish

12-Mavzu: *KO`PRIK HOLATIGA TURISH 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 shartiSport 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, 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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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 daqiqa	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. 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 avlodnijismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash
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. Statik mashqlar bajarish 2.Sport o'yinlari Futbol. 3.hakamlikka o'rgatish	40-45 daqiqqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi Qisqa masofaga yugurish.Muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda o'qituvchi ko'rsatmalariga rioya qilish.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish.

Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Futbolchilar estafetasi o`yinini tashkil etish.		.darvozabon o`yin texnikasi bilan tanishib kelish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.
--	--	---

13-Mavzu: **OLDINGA UMBALOQ OSHISH 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.

**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.</b> 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 burchakka 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 mashqini bajarish. 4.D.H. Qo`llar belda oldinga egilganda qo`llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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 daqiqa	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. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma`lumotlar yetkazib berish.
2-bosqich. Asosiy qism. O`qituvchi:</b> 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. 5. Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish 6. Ikki tomonlama o'yin Voleybol		Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobatga olgan holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. 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 iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

14-Mavzu: **ORQAGA UMBALOQ OSHISH 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.

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 shartiSport 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,	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 burchakka tezlikni oshirib 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, 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'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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 rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash.Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.

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.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 7. Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish. 8. Ikki tomonlama o'yin, Voleybol.		Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobatga olgan holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. 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 iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

15-Mavzu: **BASKETBOL: TO'PNI UZATISH 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: 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 shartiSport maydonchasi, svistok, sekundomer,basketbol 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.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 tezlikni oshirib 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, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini 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 rioya qilishni

4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		talab etish. Sog'lomlashtirish vazifasini hal etish moddiy baza vazifasini hal etish imkonini beradi, mustahkam salomatlik, organizmning yuqori funksional imkoniyatini ta'minlaydi.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Basketbol to'pini ilish yoki ikki qo'llab qabul qilish texnikasini o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin.Basketbol o'yini		To'siq ustidan o'ng va chap tomondan sakrab o'tish, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda turgan joyida yuqoriga sakrash
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Arg'amchi bilan sakrab yugurish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Milliy va harakatlarni mustaqil bajarilishini o'rganib kelish.

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'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 shartiSport maydonchasi, svistok, sekundomer,basketbol 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.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 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

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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
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		To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib olish, 10x10 moksimon yugurish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbollari 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.

T a'lim vositasi: amaliy dars ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, Jismoniy tarbiya vositalari

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

Ta'lim shartiSport maydonchasi, svistok, sekundomer,basketbol to'pi, Jis.tar. vositalaridan foydalanish

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

1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi.</b> 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 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 mashqini bajarish. 4.D.H. Qo`llar belda oldinga egilganda qo`llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo`ll belda Belni aylantirish(o`ng, chap t.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`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.		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:</b> 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. 1. Basketbol to`pini bir qo`lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o`rgatish. 2. ikki tomonlama o`yin basketbol		Basketbol to`pini yuqoriga o`ng tomtonga uzatish, basketbol to`pi yordamida gavda qismida mashqlar bajarish.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash .		Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash .

18-Mavzu: *BASKETBOL. JARIMA TO'PI TASHLASH 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 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.	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 .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 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 holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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:</b> amaliy mashg`ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko`rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil 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		Basketbol to`pini yuqoriga o`ng tomtonga uzatish,basketbol to`pi yordamida gavda qismida mashqlar bajarish.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O`qituvchi:</b> Amaliy mashg`ulotga yakun yasash haqida ma`lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog`lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash .		Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o`tish. Harakatli o`yinlar tashkil qilish. Doirachalardan 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`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.

**T a`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.	Ko`lami	Uslubiy ko`rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O`qituvchi.</b> 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 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 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

zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.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'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.		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 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. 1. Basketbol to'pini bir qo'lda yerga urib olib yurish hamda savatga tashlashni o'rgatish. 2. ikki tomonlama o'yin basketbol		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 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash .		Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Doirachalardan sakrash .

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 urtatadi.

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 kanday 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 quydagi larni o'z ichiga oladi:

- jismoniy madaniyat jamiyat maxsuli ekanligi, ijtimoiy xodisa sifatida madaniyatning ooshka shakllari bilan bog'liqligi;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamonlari;
- jismoniy madaniyatning vositalari, metodik prinsiplari;
- harakatga urgatish, o'qitishning uslublari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar va 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;

- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport trenirovkasi jarayoni xarakteristikasi.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy madaniyatni umumiy qonuniyatlari jismoniy madaniyat nazariyasining o'rganilish predmeti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, axolining har kandy tabaka sini: bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshdagilar, kattalar va kariyalar xamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy madaniyatsining 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. Jiyemoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fani esa ularni yagona nazariy va uslubiy asoslar bilan kurollantiradi, 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 payitdagi axvoli, xakidagi xukumat karorlari, qonunlari;
- jamiyatining rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish xakidagi progressiv ta'limotlar. Bu ta'li motlar insonning har tomonlama rivojlanishi xukukinigina 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 borilayetgan ilmiy izlaiishlar 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;

-jismoniy madaniyat praktikasi manba sifatida nazariy qoidalarining hayotiyligini tekshiradi, amaliyotdagi tugilgan original goyalardan foydalanadi va ular esa madaniyat nazariyasi va metodikasini boyitadi.

-arxiv materiallari, shaxsiy ko'zatish natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejalari, musobaqa bayonnomalari, konspektlar, ma'ruza matnlari va h.k.lar) 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'zatish usullarini anglashga imkon yaratdi. Bu "jismoniy mashqlar"ning va "jismoniy madaniyat"ning paydo bulishi uchui 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, filsoflar, 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 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, otda chopish, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali Ibn Sino. Abu Rayxon Beruiylarning 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 filsoflar, 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, peda- gogika, 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 tar biyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar.

Jumladan, shvetsariyalik demokrat pedagog I. G. Pestalotssi tomoni dan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun to'zilgan jismoniy mashqlar tizimini yaratishdagi buginlar(sustavnaya) gimnastikasi umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida urinni egallaydi.

Madaniyatning mazmuni ochildi 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, mutaxassislashtirilgan 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 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 dalillarisiz to'la izohlab, isbotlab bo'lmaydi.



XORIJIY MANBALAR



Elektron ta'lim resurslar

<http://www.search-engine-index.co.uk/> BIG Searx Engine Index

<http://www.Finderseeker.com/> Finder Seeker: The Search Engine for Search Engines

<http://www.nlr.ru:810/> Rossiya milliy kutubxonasi.

<http://www.konbib.nl> Niderlandiya milliy kutubxonasi.

<http://www.ala.org/> Amerika kutubxonalari assotsiatsiyalari sayti.

<http://www.albany.edu> Olbaniyadagi Nuyork shtati universiteti.

<http://www.rls.ox.ac.uk> Oksford universiteti kataloglaridan faqat TELNET bayonnomasini qo`llagan holda foydalanish mumkin.

<http://www.rambler.ru> ommabop rus tilidagi axborot izlash tizimi.

<http://www.altervista.ru/> AlterVista-izlash tizimi. Kalit so`zlar, ma`lumot toifalari, turlari asosida izlash.

<http://www.ras.ru> Rossiya Fanlar Akademiyasi.

<http://www.Ulitka.ru> - Ulitka.ru-ulitka internet katalogi.

<http://www.Refer.ru/> Tasniflovchi katalogi.

<http://www.gpntnb.ru/> Rossiya Davlat ommaviy ilmiy-texnika kutubxonasi.

<http://www.traslate.ru> -Prom-onlayn, matnlar, veb-sahifalar, electron maktublar tarjimoni.

<http://www.ыдшрюакуутуеюля> -Internet bo`yicha darslik

<http://www.ula.uzsci.net> - Kutubxonalarning elektron kataloglari.

<http://www.uzngos.uzsci.net> -Ijtimoiy jamg`armalar katalogi.

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, 1978), 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 19th and early 20th 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 Cùchulainn 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 Cumhaill, 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 18th 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 9th 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

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 view of the Fianna*”. The time of the opposition has also a neutral or liminal characters, 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 notion of “*trajet anthropologique*” (Durand, 1984).

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, Connla 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

KURS ISHI MAVZULARI

T/ R	MAVZULAR
---------	----------

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	



ANNOTATSIYA

Sport-sogʻlom muhitni yaratishda, yosh avlodni har tomonlama jismonan va maʼnan kamol toptirishda hal qiluvchi kuchga ega. Sababi, biz hamon taraqqiyot sari ketayotgan

ekanmiz, hali yo'limizda yechilishi kerak bo'lgan ta'limiy muammolar talaygina. Masalan, shu kunlarda hayot talabi va tarbiya uslublari o'rtasida qandaydir zaiflik, bo'shliq mavjud edi. Fidoyi xalqimiz necha yuz yillar davomida har bir o'yinni qalb qo'ri bilan yaratdi, sayqalladi va mukammallashtirdi, saralangan o'yin turlarini kelgusi avlodlar uchun ko'z qorchig'iday asrab avaylab keldi. O'z harakatlarini to'g'ri tabaqalash malakalarini tarbiyalashni o'rgatish jarayoni bilan uyg'unlikda olib borilishi lozim. O'quvchilarning harakat faolligini oshirish va gavdaning fazodagi holatini aniqlash qobiliyati tarbiyalash maqsad qilib qo'yilgan faoliyatning har xil turlaridan foydalanish o'quvchilarning muvofiqlashtirish imkoniyatlarini oshirishga olib keladi.

Innovation faoliyatning asoslari hozirgi davr ta'lim taraqqiyoti yangi yo'nalish innovation pedagogikani keltirib chiqardi. Innovation - (ingliz.) - yangilikni kiritish (tarqatish).

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

МАЪЛУМОТНОМА
Саматов Жавлонбек Абдуқайимович

2015 йил 2 сентябрдан:

Самарқанд давлат чет тиллар институтининг факультетлараро
“Жисмоний маданият” кафедраси ўқитувчиси

Туғилган йили:
04.10.1983 й.

Туғилган жойи:
Самарқанд вилояти, Нарпай тумани



Миллати:

ўзбек

Партиявийлиги:

йўқ

Маълумоти:

олий

Тамомлаган:

2010 йил Навоий давлат педагогика институти

Маълумоти бўйича мутахассислиги:

Жисмоний маданият

Илмий даражаси:

йўқ

Илмий унвон:

йўқ

Қайси чет тилини билади:

рус тили

Давлат мукофотлари билан тақдирланганми(қанақа):

йўқ

Халқ депутатлари, республика, вилоят, шаҳар ва туман Кенгаши депутатими ёки бошқа сайланадиган органларнинг аъзосими(тўлиқ кўрсатилиши лозим)

йўқ

МЕҲНАТ ФАОЛИЯТИ

1990-2000 йй. - Самарқанд вилояти, Нарпай тумани 4-ўрта мактаб ўқувчиси

2006-2010 йй. - Навоий давлат педагогика институти талабаси

2010-2013 йй. - Самарқанд вилояти, Нарпай тумани ижтимоий-иқтисодиёт касб-хунар коллежи ўқитувчиси

2013-2015 йй. – Бухоро давлат университети магистранти

2015 й. – ҳ.в. – Самарқанд давлат чет тиллар институти факультетлараро “ Жисмоний маданият” кафедраси ўқитувчиси

Саматов Жавлонбек Абдуқайимовичнинг яқин қариндошлари ҳақида МАЪЛУМОТ

Қариндош-лиги	Фамилияси, исми ва отасининг исми	Туғилган йили ва жойи	Иш жойи ва лавозими	Турар жойи
Отаси	Саматов Абдуқайим Номозович	1950 йил, Нарпай тумани	Пенсияда ("Хақиқат" жамоа хўжалиги механизатори)	Самарқанд вилояти, Нарпай тумани, Ўзбеккенти қишлоғи
Онаси	Саматова Амина Бўроновна	1955 йил, Нарпай тумани	Пенсияда ("Хақиқат" жамоа хўжалиги ишчиси)	Самарқанд вилояти, Нарпай тумани, Ўзбеккенти қишлоғи
Опаси	Саматова Дилдора Авдуқайимовна	1975 йил, Нарпай тумани	Уй бекаси	Самарқанд вилояти, Нарпай тумани, Мўғулкент қишлоғи
Опаси	Саматова Ирода Авдуқайимовна	1978 йил, Нарпай тумани	Уй бекаси	Самарқанд вилояти, Нарпай тумани, Ўзбеккенти қишлоғи
Акаси	Саматов Аслонбек Абдуқайимович	1981 йил, Нарпай тумани	Нарпай тумани, Ўзбеккенти қишлоғи сартароши	Самарқанд вилояти, Нарпай тумани, Ўзбеккенти қишлоғи
Укаси	Саматов Жонибек Абдуқайимович	1986 йил, Нарпай тумани	Нарпай тумани ижтимоий- иқтисодиёт касб- хунар коллежи ўқитувчиси	Самарқанд вилояти, Нарпай тумани, Ўзбеккенти қишлоғи
Синглиси	Саматова Шалола Авдуқайимовна	1991 йил, Нарпай тумани	Навоий давлат педагогика институти талабаси	Самарқанд вилояти, Нарпай тумани, Ўзбеккенти қишлоғи



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 sharoitlariga ko'nikishiga yordam berish uchun zarur bo'ladi, deb hisoblanadi. Biroq

talabalar orasidagi tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish zarurati murabbiyning rolini yanada oshiradi va uning bajaradigan vazifalari ko'lamini kengaytiradi.

Murabbiyning guruhdagi talabalar hayotini tashkil etuvchi sifatida ish yuritishi uning talabalarga bo'ladigan turli xil ta'sirlarini muvofiqlashtirib, birlashtirib va o'zgartirib borishini taqozo etadi. Shu bilan birga u talabalar muhitidagi munosabatlarni tartibga soluvchi va talabaning o'zini – o'zi har tomonlama rivojlantirishida unga 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 talabaning 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 mumkinligini 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'g'ri ular 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:

-  **yo'nalish berishlik;**
-  **guruhning hayoti va psixologik iqlim barqarorligini tashkillashtira olish;**
-  **talabalarining o'qish faoliyati bilan bog'liq qiyinchiliklarini hal eta olish;**
-  **talabalar guruhining oliy o'quv yurtining ichki intizomiga 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'rni g'oyat sezilarli bo'ladi. Ko'plab talabalarining qayd etishicha, ularning bilim olish, o'quv faoliyatiga oid muammolariga doir 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.

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'quvchisining shaxsiga nisbatan ancha yaxlit holdagi o'zini-o'zi uyushtira oladigan, birmuncha barqarorlashgan tizimdir, lekin shunda ham talaba shaxsini hali uzil-kesil mukammallikka erishgan shaxs deb bo'lmaydi, chunki uning ruxiy 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'ladiki, navqiron shaxs o'z hayoti uchun mas'uliyatni har doim ham to'la idrok etavermaydi, uni o'zining shaxsiy reja-niyatlari ko'p ham qiziqtirmasdan, o'zgalar ta'siriga berilishga moyil bo'ladi.

Bunday talabalar pedagoglar, murabbiylar tomonidan nazorat qilish va sirdan boshqarib turishni talab etadi, chunki shunday qilinmasa, unda bunday yoshlar giyohvandlik va jinoiy guruhlar 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 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 birinchi kursda uning o'qish sharoitlariga ko'nikib ketishida yordam berish kerak bo'lsa, keyingi kurslarda uning ilmiy nuqtai 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'lganida va ishontirish usullarini yaxshi egallaganida tarbiyaviy jarayonga yetarli ta'sir ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'ladi.



MURABBIYNING FUNKSIYALARI

Murabbiyning funksiyalari:

- axborot berishlik;
- tashkilotchilik;



Пояснительная подпись под рисунком.

- kommunikatsion;
- nazoratchilik (ma'muriy);
- ijodiy.

||| **Axborot berishlik** funksiyasi - murabbiyning talabalarning o'zlari ham ishtirok etishi lozim bo'lgan o'quv va o'qishdan tashqari tadbirlarga taalluqli zarur axborotlarni o'z vaqtida olishini nazarda tutadi.

||| **Tashkilotchilik** - murabbiyning talabalar guruhining o'qishdan tashqari hayotini (birinchi kurs talabaligiga bag'ishlov, guruhning kuni, 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 kafedralari, dekanati, ma'muriyati o'rtasida vositachi bo'lish.

||| **Nazorat** – ayniqsa quyi kurslarda talabalarning 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**

“ 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`YYORLARI
I – II - BOSQICHLAR UCHUN (18- 29 yoshlilar.)**



№	<i>Sinov mashqlari</i>	<i>Natijalar va baho</i>					
		<i>Yigitlar</i>			<i>Qizlar</i>		
		86-100 “5”	71-85 “4”	55-70 “3”	86-100 “5”	71-85 “4”	55-70 “3”
1	60 m.ga yugurish	8.0	8.5	9,0	10.0	10.05	11
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 <u>1-k.</u>	8.30,0	9.00,0	9.30,0	13,00.0	13,10.0	13,20
5	2000 m.ga yugurish <u>2-k.</u>	8.30,0	9.00,0	9.30,0	12,30.0	13,00.0	13,30
6	3000 m.ga yugurish <u>1-k.</u>	12.10	12.20	12.30,0	-	-	-
7	3000 m.ga yugurish <u>2-k.</u>	12.00	12.10	12.20,0	-	-	-
8	Mokisimon (4x10)m.ga yugurish (soniya)	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0
9	Granata uloqtirish Qizlar-500gr, o`smirlar-700gr	40	38	35	25	22	20
10	Turgan 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`mchida sakrash (1-1.5 daqiqa)	140-180	130 - 160	110 - 140	150-185	145-180	135-165
13	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	500	480	460	370	360	350
14	Voleybol.To`pni bosh ustida ikki qo`llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish (o`ynash) 360 sm. Aylana ichida (marta)	40	36	30	36	32	30
15	Jarima to`pini tashlash. Basketbol (7-urinish)	5	4	3	4	3	2
16	Turnikda tortinish	16	14	12	-	-	-
17	Qo`llarni bukib yozish (gimn.o`rindig`iga)	-	-	-	15	12	8
18	Ikki oyoqda o`tirib turish(1daqiqa)	62	60	50	-	-	-
19	Ikki oyoqda o`tirib turish(30soniya)	-	-	-	32	30	25
20	Tayanib yotgan holda qo`lni bukish (marta)	50	45	40	-	-	-
21	Moksimon yugurish(soniya) 5x5m	-	-	-	10.0	12.0	14.0
22	Tennis koptokchasini otish	-	-	-	35	30	25
23	Bir oyoqda o`tirib turish	20/20	18/18	16/16	16/16	10/10	6/6
24	Voleybol koptogini 1 daqiqa yerga tushirmasdan o`ynash	36	32	30	36	32	30

**“ JISMONIY MADANIYAT” KAFEDASIDA O‘TILADIGAN FANLARDAN TALABALAR
BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA ORALIQ (OB) JORIY (JB) YAKUNIY (YAB)
BAHOLASH SHAKILLARI BO‘YICHA.**

B A H O L A S H M E Z O N L A R I .

Talabalar o‘rganilayotgan fan yuzasidan o‘zlashtirishinibaholash 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 shakllarida amalga oshiriladi.

Talabalar biliminibaholash shakllari bo‘yicha quyidagi mezonlar asosidabaholash 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
ΣJ.B.– 35 BALL			YA.SARALASH BALI – 17 BALL

Baholar shakli	Mashqlar uchun ajratilgan ball	Bitta savolga ajratilgan ball miqdorini belgilovchi talablar	Nazorat shakli va ballar yig‘ndisi
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. 1. 60 m.ga yugurish Yigitlar-8 Qizlar 10,0 soniyada 14-15 ball Qo‘shimcha boshqa mashqlar “Alpomish” va “Barchinoy” test meyorlari ilova qilingdi.	J.N (1-tur) 15 ball 14-15 a‘lo (86-100%)
	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. 1. 60 m.ga yugurish Yigitlar-8,5 Qizlar 10,5 soniyada 11-13 ball Qo‘shimcha boshqa mashqlar “Alpomish” va “Barchinoy” test meyorlari ilova qilingdi.	11-13 yaxshi (71-85%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni mezon asosida bajaradigan bo‘lsa, amaliy mashqdan 9-10 ball qo‘yiladi. 1. 60 m.ga yugurish	9-10 qoniqarli (55-70%)

		Yigitlar-9 Qizlar-11 soniyada 9-10 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	
	7-8 ball	Talaba yoshga doir mashqning bajara olsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa 7-8ball qo'yiladi. 1. 60 m.ga yugurish Yigitlar-9.5 Qizlar-11.5 soniyada 7-8 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	Saralash balidan past ball
<u>Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo'lganligi uchun , amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz</u>	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan mashqlar mohiyatini tushinishi, tasavurga 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. 1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta) Yigitlar-40 marta Qizlar-36 18-20 ball	O.N (1-tur) 20 ball 18-20 a'lo (86-100%)
	14-17 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan mohiyatini tushinishi, tasavurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, bajarsa, ayrim xatolarga yo'l qo'ysa 14-17 ball qo'yiladi. 1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik 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 talabaniing bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik 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 talablariga qisman javob beradigan bo'lsa jami amaliy mashqlardan 9-10-ball qo'yiladi. 1.Voleybol to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish(o'ynash) 360sm.lik aylana ichida, 1,5m balandlikda (marta) Yigitlar-30 Qizlar-28 9-10 ball	Saralash balidan past ball
<u>Joriy nazorat</u> Amaliy:	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy"test meyorlari talablariga binoan bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak.	J.N. (2-tur)20 ball

		Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa, amaliy mashqlardan 20 ball qo'yiladi. 18-20 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) Yigitlar-62(1 daqiqada) Qizlar-32 (30 sekund) 18- 10 ball	18-20 a'lo (86-100%)
	14-17 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga binoan bajarib bilishi va mashqlarni bajarishda aniq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarsa, amaliy mashqdan 14-17 ball qo'yiladi. 14-17 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) 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 talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) Yigitlar-50(1 daqiqada) Qizlar-25 (30 sekund) 11-13ball	11-13 qoniqarli (55-70%)
	10-ball	Talaba yoshga doir mashqni mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa jami amaliy mashqlardan 10-ball qo'yiladi. 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) 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 talablariga binoan tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, xatosiz bajarishi kerak. 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) Yigitlar-5 marta 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 talablariga binoan mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo'lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, ayrim xatolarga yo'l qo'yib bajarsa, 11-13 ball qo'yiladi. 11-13 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) Yigitlar-4 marta 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 talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish)	9-10 qoniqarli (55-70%)

		Yigitlar-3 martaga Qizlar-2marta 9-10 ball	
	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 ball qo'yiladi. 1. Basketbol. Jarimadan savatga to'p tashlash (7 urinish) 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 talabaning 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 BALL 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 talabaning 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 talabaning 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)

		5,6- 7 ball 3. Basketbol. Jarimadan savatga to`p tashlash (7 urinish) Yigitlar-3 marta Qizlar-3marta 5,6- 7 ball	
	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) Yigitlar-2 marta Qizlar-1marta 5.3-ball	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 BALI – 17 BALL

Baholar shakli	Mashqlar uchun ajratilgan ball	Mashqlar uchun ajratilgan ball miqdorini belgilovchi talablar	Nazorat shakli va ballar yig`ndisi
Joriy nazorat	14-15 ball	Talaba yoshga doir mashqning mezon asosida bajaradigan bo`lsa, amaliy mashqlardan 14-1 ball qo`yiladi. 1. Turnikda tortinish Yigitlar-16 14-15 ball 2.Chalqancha to`shak (mat)da yotgan holda gavgdani ko`tarish (1 daqiqada marta) Qizlar -40 14-15ball	J.N (1-tur) 15 ball 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 (mat)da yotgan holda gavgdani 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%)

		uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Turnikda tortinish Yigitlar-12 9-10 ball 2.Chalqancha to'shak (mat)da yotgan holda gavgdani ko'tarish (1 daqiqada marta) Yigitlar-35 Qizlar -30 9-10 ball	
	7-8 ball	Talaba yoshga doir mashqni bajara olsa, mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy"test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi. 1. Turnikda tortinish Yigitlar-10 7-8 ball 2.Chalqancha to'shak (mat)da yotgan holda gavgdani 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 uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Kross: 2000 metirga yugurish. Yigitlar: 8.30,0 18-20 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.15,0 18-20 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 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 quydagilarga javob berishi lozim: 1. Kross: 2000 metirga yugurish. Yigitlar: 9.00,0 14-17 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.25,0 14-17 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	14-17 yaxshi (71-85%)
	11-13 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo'lsa,amaliy mashqlardan 11-14 ball qo'yiladi.11-13 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1. Kross: 2000 metirga yugurish. Yigitlar: 9.30,0 11-13 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.35,0 11-13 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi.	11-13 qoniqarli (55-70%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqning bajara olsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga qisman javob beradigan bo'lsa jami amaliy mashqlardan 9-10 ball ball qo'yiladi. 1. Kross: 2000 metirga 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.	Saralash balidan past ball

Joriy nazorat	18-20 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni “Alpomish va Barchinoy” test meyorlari talablariga binoan mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo’lishi, bajarib bilishi kerak. Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo’lsa, amaliy mashqlardan 18-20 ball qo’yiladi. 18-20 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.100m.ga yugurish Yigitlar-13,2 Qizlar-16 18-20 ball.	J.N. (2-tur) 20 ball 18-20 a’lo (86-100%)
	14-17 ball	Talabalar berilgan yoshga doir mashqni har birini “Alpomish va Barchinoy”test meyorlari talablariga binoan mashqlarni mohiyatini tushinishi, tasavvurga ega bo’lishi, bajarib bilishi va mashqlarni aniq, tez, ayrim xatolarga yo’l qo’yib bajarsa. Talaba 2 ta yoshga doir mashqnig har birini shu mezon asosida bajaradigan bo’lsa, 14-17 ball qo’yiladi. 14-17 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.100m.ga yugurish Yigitlar-13,5 Qizlar-16,8 14-17 ball Qo’shimcha boshqa mashqlar “Alpomish” va “Barchinoy” test meyorlari ilova qilingdi.	14-17 yaxshi (71-85%)
	11-13 ball	Talaba yoshga doir mashqni shu mezon asosida bajaradigan bo’lsa, amaliy mashqlardan 11-13 ball qo’yiladi. 11-13 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.100m.ga yugurish Yigitlar-14 Qizlar-17 11-13 ball	11-13 qoniqarli (55-70%)
	9-10 ball	Talaba yoshga doir mashqni mohiyatini tushunsa, “Alpomish va Barchinoy” test meyorlari talablariga qisman javob bera olmasa, mashqlardan 9-10 ball qo’yiladi 1.100m.ga yugurish Yigitlar-15 Qizlar-18 9-10 ball Qo’shimcha boshqa mashqlar “Alpomish” va “Barchinoy” test meyorlari ilova qilingdi.	Saralash balidan past ball
Oraliq nazoratni darsimiz amaliy bo’lganligi uchun , amaliy mashqlar nisbatida baholaymiz	14-15 ball	Talaba yoshga doir mashqnig shu mezon asosida bajaradigan bo’lsa, amaliy mashqlardan 14-15 ball qo’yiladi. 14-15 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240m.ga Qizlar-180m.ga 14-15 ball Qo’shimcha boshqa mashqlar “Alpomish” va “Barchinoy” test meyorlari ilova qilingdi	O.N (2-tur) 15 ball 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. 11-13 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-230m.ga Qizlar-170m.ga 11-13 ball Qo’shimcha boshqa mashqlar “Alpomish” va “Barchinoy” test meyorlari ilova qilingdi	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 quydagilarga javob berishi lozim: 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-220m.ga Qizlar-160m.ga 9-	9-10 qoniqarli (55-70%)

		10 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	
	7-8 ball	Talaba yoshga doir mashqni mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga javob bera olmasa amaliy mashqlardan 7-8 ball qo'yiladi. 1.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-210m.ga Qizlar-150m.ga 7-8 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	Saralash balidan past ball
Yakuniy nazorat	26-30 ball	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 talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim; 1.Turnikda tortinish Yigitlar-16 8,6-10 ball Qo'llarni bukib yozish Qizlar-15 marta 8,6-10ball 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 3.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-240 Qizlar-180 8,6-10 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	Yak.N. 30 BALL 26-30 ball A'lo (86-100%)
	22-25 ball	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 talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.Turnikda tortinish Yigitlar-14 martaga 7,3-8,3 ball Qo'llarni bukib yozish Qizlar-12marta 7,3-8,3 ball 2. Yugurish. 2000 metirga 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 Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	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 17-21 ball qo'yiladi.17-21 ball uchun talabani bilim darajasi quydagilarga javob berishi lozim: 1.Turnikda tortinish Yigitlar-12 martaga 5,6-7 ball Qo'llarni bukib yozish Qizlar-8 marta 5,6-7 ball	17-21-ball Qoniqarli (55 – 70)

	2. Yugurish. 2000 metirga yugurish. Yigitlar: 9.30,0 5,6-7 ball 1000m ga yugurish Qizlar-5.35,0 5,6-7 ball 3.Turgan joyda uzunlikka sakrash Yigitlar-220 Qizlar-160 5,6-7 ball Qo'shimcha boshqa mashqlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlari ilova qilingdi	
14-16 ball	Talaba 3 ta yoshga doir mashqnig har birini bajara olsa mohiyatini tushunsa, "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari talablariga javob bera olmasa jami amaliy mashqlardan 14-16-ball qo'yiladi. 1.Turnikda tortinish Yigitlar-10 martaga 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 ilova qilingdi	Saralash balidan past ball

**“ JISMONIY MADANIYAT” KAFEDRASIDA O‘TILADIGAN FANLARDAN TALABALAR
BILIMINI REYTING TIZIMI ASOSIDA ORALIQ (OB) JORIY (JB) YAKUNIY (YAB)
BAHOLASH SHAKILLARI BO‘YICH.
BAHOLASH MEZONLARI.**

Talabalar o'rganilayotgan fan yuzasidan o'zlashtirishinibaholash 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 biliminibaholash shakllari bo'yicha quyidagi mezonlar asosidabaholash ko'zda tutiladi



➤ MUNDARIJA

1-bet. Kafedra yig'ilish bayonnomasidan ko'chirma _____	4
2-bet. Ekspert xulosasi (Tashqi)_____	5
3-bet. Ekspert xulosasi (Ichki) _____	6
4-bet. Fakultet o'quv – uslubiy kengashi bayonnomasidan 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