

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Ro'yxatga olindi 17/11/20
№ 24/08 2020 yil

«TASDIQLAYMAN»
O'quv ishlari bo'yicha prorektor
M.I. Daminov
«24» oktyabr 2020 yil

MAKTABGACHA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA
SPORT TURLARI

FAN DASTURI

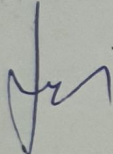
| | |
|--------------------|------------------------------|
| Bilim sohasi: | 100000 – gumanitar |
| Ta'lim sohasi: | 110000 – pedagogika |
| Ta'lim yo'nalishi: | 5112000 – Jismoniy madaniyat |

Buxoro – 2020

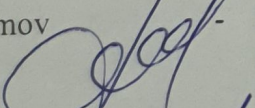
Fanning o'quv dasturi Buxoro davlat universitetining o'quv-uslubiy birlashmalari faoliyatini Kengashning 2020yil 26 dagi 1-sonli majlis bayoni bilan ma'qullangan.

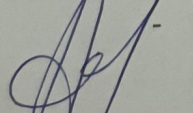
Fanning o'quv dasturi Buxoro davlat universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

O'A'Farmonov  - Buxoro davlat universiteti Jismoniy malaniyat fakulteti, fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

A.K.Ibragimov  - Buxoro davlat universiteti Jismoniy malaniyat fakulteti, fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi muduri Dotsent

M.J.Abdullayev  - Buxoro davlat universiteti Jismoniy malaniyat fakulteti, fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi PhD f.n.d,dots.

Fanning o'quv dasturi Buxoro davlat universiteti Ilmiy-uslubiy kengashida tavsiya qilingan (2020 yil 26/01 dagi 1 -sonli bayonnoma)

Kirish

Ushbu dastur maktabgacha ta'lim muassasalari va boshlang'ich ta'limning jismoniy tarbiya darslarida gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlari, harakatli o'yinlar hamda sport o'yinlarini kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, o'yinlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari, sport o'yinlarining rivojlanish tarixi xaqida ma'lumot berish, talabalarni sport o'yinlarini tashkil qilish, sport o'yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish, hakamlik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fani o'qitishdan maqsad – talabalarda maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fani bo'yicha gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlari, harakatli o'yinlar bo'yicha ota bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, sport o'yinlar, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida hujum va himoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – talabalarda maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislarga gimnastika va engil atletika turlarining mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatishdan iborat.

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

- «Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:
- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi;
 - maktabgacha ta'limda va boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiya darslari mazmunini bilishi;
 - maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yosh guruhlarida hamda sinflar bo'yicha jismoniy tarbiya darslari taqsimoti;

- maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastika, engil atletika mashq elementlarini o'rgatish;
- maktabgacha ta'lim muassasalarida va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiyani rejalashtirish hamda tashkil etish;
- boshlang'ich ta'limda o'quvchilar bilimlarini baholash;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarini (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) kelib chiqishi, qisqacha tarixi, turkumlari, rivojlanish bosqichlari, pedagogik ahamiyatini bilishi;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) umumiy tushunchasini aniqlash;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tasnifi (klassifikastiyasi) bilishi;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tahlil qilish;
- gimnastika, engil atletika, harakatli va sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) tashkil qilish va o'tkazishni bilishi;
- O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;
- gimnastika va engil atletikamashqlar texnikasitasnifini bilishi;
- sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi) texnikasi va taktikasi tasnifini bilishi;
- sport musobaqalarini o'tkazish usullarini bilishi;
- hakamlik qilish haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;
- musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi haqida nazariy va amaliy bilimlarga ***ega bo'lishi kerak.***

Ko'nikma – talabalar “Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari” fanidan gimnastika va engil atletika mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, jismoniy mashqlar hatti harakatlarini bajarishni hamda yurish, yugurish harakatlarni harakatli o'yinlar orqali o'rgatish, sport turlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, o'yinlarni texnikasi va taktikasini o'rgatish, harakatlanish va to'pni boshqarishni texnikasini to'g'ri bajarish hamda hakamlik qilish ***ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.***

Malaka – gimnastika va engil atletika turlari bo'yicha mashg'ulotlarni, sport va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, mashg'ulotlarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish usullari, harakatli o'yinni tanlash va tashkil etish, gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashg'ulot jarayoniga rahbarlik qilish, gimnastika, engil atletika, sport va harakatli o'yinlarda yuklamani boshqarish, gimnastika, engil atletika mashg'ulotlarini, harakatli va sport o'yinlarni yakunlash va uni natijalarini aniqlash, gimnastika va engil atletika mashq elementlari, sport o'yinlarini texnikasi va taktikasi bo'yicha nazariy va amaliy harakat malakalariga ega bo'lishi, hakamlik qilish hamda ularni avtomatizm shakliga keltirish ***malakalariga ega bo'lishi kerak.***

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 7-semestrda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti-DJM va JT gigienasi, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, engil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, turizm va uni o'qitish metodikasi kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Fanning ta'limdagi o'rni

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning "Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari" fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovastion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar,elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi.

Ma'ruza, seminar va amaliy darslariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari

Gimnastika sport turining rivojlanish tarixi va uning turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Gimnastika sport turida milliy tizimlar (nemis, franstuz va shved) ning paydo bo'lish sabablari haqida ma'lumotlar berish. Bu tizimlarning o'ziga xos xususiyatlari va paydo bo'lish tarixi.

Gimnastika turlari.

1. Tarbiyalovchi rivojlantiruvchi tur. Asosiy va amaliy gimnastika ko'p sonli vositalarini uzoq muddat rejali jismoniy tarbiya maqsadida qo'llash bilan bog'liq bo'lib, davlat dasturlari bilan ta'minlanadi va gimnastikaning bu kabi mahoratini musobaqa tayanch turlari yordamida bolalar, o'smirlar, yoshlar umumjismoniy tayyorgarlikning tobora yuqori darajasiga erishadi. Amaliy va

kasbiy - amaliy xarakterdagi muhim harakat malakalari va ko'nikmalarini egallaydi.

2. Sog'lomlashtirish turlari - gigienik gimnastika va uning shakllari aholining keng qatlamlarini jismoniy tarbiyalash uchun fan me'yori sanaladi, organizmning optimal funkstional holatini ta'minlaydi, ish qobiliyatini tiklaydi, emostional tonusni ko'taradi.

3. Gimnastikaning sport turlari. Sportning alohida turlari sifatida mavjud. Bular ikki kichik guruh: ommaviy - sport va sport turlariga bo'linadi. Yuksak sport mahoratni egallash va ma'suliyatli musobaqalarda qatnashishga qaratilgan dasturlarning yoshga oid qiyinchiliklari yil davomida maxsus intensiv tayyorlanishni talab etadi. Sportning bu turiga individuall qobiliyatlarida zarur bo'ladi, bu shug'ullanuvchilarning maqsadli tanlovi uchun asoslanadi.

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va o'quvchilari uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Engilatletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari

Qadimda engil atletikaning rivojlanish tarixi va uning turlari haqida nazariy ma'lumotlar berish. Engil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi, ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletikaning insonlar hayotidagi o'rni haqida nazariy ma'lumotlar berish. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida engil atletika sport turining ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Engil atletika turlarini tasnifi haqida ma'lumotlar berish. Engil atletika turlaridan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurash mashqlari elementlari hamda texnikasini maktabgacha ta'limda tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilariga o'rgatishning nazariy asoslari o'rgatiladi.

Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)

Gimnastika va engil atletika sport turlarida umumrivojlantiruvchi mashqlarning qisqacha xarakteristikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. URMni guruhlashtirish, URMning shug'ullanuvchi organizmga ta'siri, URMi majmuasini tuzish usuli, URM tavsiyasi va uning klassifikastiyasi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Umumiy rivojlanish mashqlarning anatomik ta'siri va ularni tananing turli qismlariga ta'sir qilishiga qarab bo'linishi ya'ni elka va qo'l mushaklari uchun mashqlar, oyoq mushaklari uchun mashqlar, butun tana mushaklari uchun mashqlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Mashg'ulotlar jarayonida topshiriqlarni URM yordamida hal qilish, buyumlar bilan buyumlarsiz bajariladigan mashqlarga qisqacha tavsif, shuningdek gimnastika narvonchasida, gimnastika o'rindig'ida gavdani turi shakllantirish uchun mashqlarni o'rgatish. Ta'lim muassasalarida gimnastika va engil atletikadan jismoniy tarbiya darslarida URM o'tkazish usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati.

Harakatli o'yinlarni tarixi, turkumlari, rivojlanishi, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni tanlash, harakatli o'yinlar mazmuni, tavsifi, rivojlanish bosqichlari va har bir o'yinni tarbiyaviy pedagogik ahamiyati haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish. maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni me'yordash va o'tkazish uslubiyatlari. O'yinga rahbarlik qilish. O'yinni boshlanishi, o'yinchilarni harakatini tashkil etish va ijodiy tashabbuskorligini rivojlantirish, o'yinchilarni xulqini va o'yinni borishini kuzatish. O'yinga hakamlik qilish. Harakatli o'yinlarda yuklamani tartibga solish usullari, o'yinni davom etish vaqti, o'yinni tugashi, o'yin natijalarini aniqlash va yakunlash haqida nazariy ma'lumotlar beriladi.

Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, dastlabki uchrashuvlar haqida ma'lumot berish. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning Evropa davlatlariga tarqalishi, futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi sport turlarining olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida ma'lumot berish. Sport o'yinlari bo'yicha federastiyalarning tuzilishi va ular rahbarligidagi musobaqalar. Dastlabki Jahon, Evropa va Olimpiada o'yinlari haqida ma'lumotlar berish. Futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi o'yin qoidalari, maydon va jihozlar o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish hamda mazkur sport turlarining O'zbekistonda rivojlanishi, Vazirlar Mahkamasining sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi qarorlari va ularning ahamiyati haqida ma'lumotlar berish.

Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi, o'yin texnikasining bo'limlardan guruhlarga bo'linishi. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning texnikasi va taktikasi haqida ma'lumot. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari. Futbol, basketbol va qo'l to'pi o'yinlarida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari, hujumga qarshi tez hujum taktikalari, joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish kabi mashqlar nazariy tomondan o'rgatiladi.

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

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar gimnastika, engil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni, harakatli o'yinlar bo'yicha o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha o'yin texnikasining elementlarini va taktik harakatlarni amaliy o'rgatiladi hamda

musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

1. Gimnastikada saf mashqlarini o'rgatish.
2. Gimnastikada umum rivojlantiruvchi mashqlar.
3. Gimnastikada 32-52-72 sanoqqacha mashqlarni o'rgatish.
4. Gimnastikada muvozanat saqlash mashqlari.
5. Engil atletika: yurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.
6. Engil atletika: yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.
7. Engil atletika: past va yuqori start holatini qabul qilish hamda undan chiqish texnikasi.
8. Engil atletika: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar
9. Kross tayyorgarligi va kross yugurish.
10. Sakrash va uloqtirish turlarini o'rgatish. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish.
11. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish.
12. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.
13. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.
14. Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish.
15. Kichik, o'rta va katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar.
16. Estafetali xarakatli o'yinlarni o'tkazish.
17. Nutkni rivojlantiruvchi va suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlar.
18. Harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish.
19. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.
20. Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
21. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
22. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
23. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
24. Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
25. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
26. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
27. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
28. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
29. Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
30. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
31. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
32. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish

33. Sport o'yinlarida hakamlik qilishga o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma

materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qo'rollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar gimnastika, engil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni, harakatli o'yinlar bo'yicha o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha o'yin texnikasining elementlarini va taktik harakatlarni nazariy o'rgatiladi hamda musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi.

Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi.

Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari

Gimnastika sport turining rivojlanish tarixi va uning turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi. Gimnastika sport turida milliy tizimlar (nemis, fransuz va shved) ning paydo bo'lish sabablari haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi. Bu tizimlarning o'ziga xos xususiyatlari va paydo bo'lish tarixi haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Gimnastika turlari.

1. Tarbiyalovchi rivojlantiruvchi tur. Asosiy va amaliy gimnastika ko'p sonli vositalarini uzoq muddat rejali jismoniy tarbiya maqsadida qo'llash bilan bog'liq bo'lib, davlat dasturlari bilan ta'minlanadi va gimnastikaning bu kabi mahoratini musobaqa tayanch turlari yordamida bolalar, o'smirlar, yoshlar umumjismoniy tayyorgarlikning tobora yuqori darajasiga erishishi, amaliy va kasbiy - amaliy xarakterdagi muhim harakat malakalari va ko'nikmalari haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

2. Sog'lomlashtirish turlari - gigienik gimnastika va uning shakllari aholining keng qatlamlarini jismoniy tarbiyalash uchun fan me'yorini sanaladi, organizmning optimal funkstional holatini ta'minlaydi, ish qobiliyatini tiklaydi, emostional tonusni ko'tarishi haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi.

3. Gimnastikaning sport turlari. Sportning alohida turlari sifatida mavjud. Bular ikki kichik guruh: ommaviy - sport va sport turlariga bo'linadi. Yuksak sport mahoratni egallash va ma'suliyatli musobaqalarda qatnashishga qaratilgan dasturlarning yoshga oid qiyinchiliklari yil davomida maxsus intensiv tayyorlanishni talab etadi. Sportning bu turiga individual qobiliyatlarida zarur bo'ladi, bu shug'ullanuvchilarning maqsadli tanlovi uchun asoslanishi haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilari

uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Engil atletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari

Qadimda engil atletikaning rivojlanish tarixi va uning turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Engil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi, ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletikaning insonlar hayotidagi o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida engil atletika sport turining ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Engil atletika turlarini tasnifi haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Engil atletika turlaridan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurash mashqlari elementlari hamda texnikasini maktabgacha ta'limda tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilariga o'rgatishning nazariy asoslari nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)

Gimnastika va engil atletika sport turlarida umumrivojlantiruvchi mashqlarning qisqacha xarakteristikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. URMni guruhlashtirish, URMning shug'ullanuvchi organizmga ta'siri, URMi majmuasini tuzish usuli, URM tavsiyasi va uning klassifikatsiyasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Umumiy rivojlanish mashqlarning anatomik ta'siri va ularni tananing turli qismlariga ta'sir qilishiga qarab bo'linishi ya'ni elka va qo'l mushaklari uchun mashqlar, oyoq mushaklari uchun mashqlar, butun tana mushaklari uchun mashqlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Mashg'ulotlar jarayonida topshiriqlarni URM yordamida hal qilish, buyumlar bilan buyumlarsiz bajariladigan mashqlarga qisqacha tavsif, shuningdek gimnastika narvonchasida, gimnastika o'rindig'ida gavdani turi shakllantirish uchun mashqlarni nazariy o'zlashtirganligi aniqlanadi va baholanadi. Ta'lim muassasalarida gimnastika va engil atletikadan jismoniy tarbiya darslarida URM o'tkazish usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Harakatli o'yinlarni tarixi, ularni bolani yoshiga mos holda tanlash tahlil qilish va o'tkazishning pedagogik ahamiyati.

Harakatli o'yinlarni tarixi, turkumlari, rivojlanishi, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni tanlash, harakatli o'yinlar mazmuni, tavsifi, rivojlanish bosqichlari va har bir o'yinni tarbiyaviy pedagogik ahamiyati haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish. maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchi bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni me'yorlash va o'tkazish uslubiyatlari. O'yinga rahbarlik qilish. O'yinni boshlanishi, o'yinchilarni

harakatini tashkil etish va ijodiy tashabbuskorligini rivojlantirish, o'yinchilarni xulqini va o'yinni borishini kuzatish. O'yinga hakamlik qilish. Harakatli o'yinlarda yuklamani tartibga solish usullari, o'yinni davom etish vaqti, o'yinni tugashi, o'yin natijalarini aniqlash va yakunlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Sport o'yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, dastlabki uchrashuvlar haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning Evropa davlatlariga tarqalishi. Futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi sport turlarining olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Sport o'yinlari bo'yicha federastiyalarning tuzilishi va ular rahbarligidagi musobaqalar. Dastlabki Jahon, Evropa va Olimpiada o'yinlari haqida ma'lumotlar berish. Futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi o'yin qoidalari, maydon va jihozlar o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi hamda mazkur sport turlarining O'zbekistonda rivojlanishi, Vazirlar Mahkamasining sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi qarorlari va ularning ahamiyati haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Sport o'yinlarining texnikasi va taktikasini tasnifi

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning texnikasini tasnifi, bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi, o'yin texnikasining bo'limlardan guruhlarga bo'linishi. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning texnikasi va taktikasi haqida ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) ning taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari haqida ma'lumotlarga ega ekanligi, futbol, basketbol va qo'l to'pi o'yinlarida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari, hujumga qarshi tez hujum taktikalari, joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish kabi mashqlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Mustaqil ishni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

- Gimnastikaning rivojlanish tarixi va gimnastika turlari.
- Engilatletikaning rivojlanish tarixi va engil atletika turlari.
- Gimnastika va engil atletikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM).
- Harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.
- Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish.
- Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish
- Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash
- Darsdan tashqari harakatli o'yinlarni o'tkazish
- Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
- Futbol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi
- Basketbol o'yinini rivojlanishi tarixi va rivojlanish bosqichlari
- Basketbol o'yin texnika va taktikasini tasnifi
- Voleybol o'yinining vujudga kelishi va rivojlanishi
- Voleybol o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi
- Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi
- Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi
- Harakatli o'yinlarni darsni asosiy kismida mos xolda tanlash va tahlil qilish
- Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish
- Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar
- Estafetali xarakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi
- Nutkni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar
- Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlar
- Darsdan tashqari o'ynaladigan xarakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi
- Harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish
- Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar
- Sog'lomlashtiruvchi hamda xordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlar
- Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
- Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
- Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
- Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.
- Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.

- Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
- Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
- Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish
- Sport o'yinlarida hakamlik qilishga o'rgatish

Dasturning informastion - uslubiy ta'minoti

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastika, engil atletika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlarini o'rgatish hamda o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, echim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko'rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokasetalardan ko'rsatish, o'qitishning o'yin va musobaqa metodlari hamda boshqalardan foydalanilgan holda o'rgatiladi.

Elektron ta'lim resurslari

1. www. tdpu. uz
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. tdpu INTRANET. uz

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ЎзДЖТИ, Тошкент 2005 й
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания ТДПУ, 2008 г
3. Ниёзов И. Енгил атлетика ЎзДЖТИ, Тошкент 2005 йил.
4. Усмонхужаев Т.С., Хўжаев.Ф. «Харакатли ўйинлар» Тошкент 1992 й.
5. Махкамджонов К.М. Футбол ўйин техникаси. Методик қўлланма. Тошкент, ТДПУ 1999 й.
6. Расулов О.Т. Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари. Методик қўлланма. Тошкент, 1993 й.
7. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубиёти. - ЎзДЖТИ Тошкент, 2001.
8. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Тошкент, 2005.
9. Юсупов К. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент, 2005.
10. Нуримова Р.И. Футбол /Под ред. Т, ЎзДЖТИ 2005.
11. Айропетьянс Л.Р. Волейбол. Дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 .
12. Павлов Ш., Абдурахмонов Ф., Ақромов Ж. Гандбол. Дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005.

13. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й
14. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» Чўлпон нашриёти Тошкент 2011 й
15. Нигманов Б.Б, Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д «Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси» Илм-Зиё нашриёти Тошкент 2011 й

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземсева Л.А. Умумривожлантирувчи машқларни (УРМ) ўргатиш методикаси. ТДПУ нашриёти 2005 й
2. Рахимқулов К.Д. Ҳаракатли ўйинлар (маърузалар матни) ТДПУ нашриёти 2001 й
3. Хўжаев Ф, Муродов М, Мирсолихов.С. «Халқ миллий ўйинлари 1-қисм. ХТХМОМИ нашриёти Тошкент - 2001 й.
4. Иноземсева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Тошкент: ТДПУ 2001 йил.
5. Рахимқулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди - қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» ТДПУ нашриёти 2001 й
6. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ нашриёти 2005 й