

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

**BOSHLANG'ICH PROFESSIONAL TA'LIMNING  
FAN DASTURI**

**Fan dasturining nomi:** Jismoniy tarbiya

**Ajratilgan soat:** 80

**Toshkent – 2020**

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKA XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI  
RESPUBLIKA TA'LIM MARKAZI TOMONIDAN TASDIQLANGAN  
DASTUR ASOSIDA ISHLAB CHIQILGAN.**

**Tuzuvchi:** M.Boymatov Sergeli tumani kasb-hunar maktabi Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

N.Xegay Chilonzor tumani 2 son kasb-hunar maktabi Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

**Taqrizchi:** \_\_\_\_\_

## 1. O'quv dasturiga umumiy talablar

<b>Dastur nomi</b>	Jismoniy tarbiya
<b>Ajratilgan soat</b>	80
<b>Dasturning maqsadi</b>	O'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom qilib tarbiyalash, salomatligini saqlash, ularni jismonan yetuk bo'lib yetishishlari, inson salomatligi to'g'risidagi bilimlarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya fanidan egallagan bilimlarini hayotda qo'llay olish va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.
<b>O'zlashtirish natijalari</b>	jismoniy tarbiya va sport bo'yicha asosiy tushunchalarni, ularning mohiyatini hamda dasturda mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'quvchilarga o'rgatish tushuniladi. Ta'limiy vazifani amalga oshirishda o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi nazariy bilimlar, ya'ni sport turlari, sport anjomlari va ulardan foydalanish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya etgan holda yosh-fiziologik xususiyatlariga mos bo'lgan jismoniy yuklamalarni mustaqil ravishda belgilay olish kabi ma'lumotlararoladi.
<b>Bilimlar</b>	jismoniy tarbiya va sport faoliyatining kerakligicha ta'minlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aqliy, estetik tarbiyalar bilan shakllantirib boriladi.
<b>Ko'nikmalar</b>	o'quvchilarning organizmlari, sog'lig'ini mustahkamlash, har tomonlama jismonan tarbiyalashga qaratiladi: - Sog'lomlashtiruvchi mashqlarni kundalik hayotida qo'llayolish; - Jismoniy mashqlarni ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish; - Sport asbob-anjomlaridan foydalanishning xavfsiz usullarini o'rgatish; - Sog'lom turmush tarziga amal qilish va uni keng jamoatchilik o'rtasida targ'ib yetish; - Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini kerakligicha ta'minlash; - Jismoniy sifatlarni rivojlantirish; - Organizmni chiniqtirish; Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishdan iborat.
<b>O'quv rejasiga muvofiq bog'liq bo'lgan boshqa o'quv dasturining nomi</b>	ChQBT, fiziologiya, odam anatomiyasi
<b>O'qitishni tashkiliy shakli</b>	N – Nazariy ta'lim; A – Amaliy ta'lim; NA – Nazariy va amaliy ta'lim birgalikda tashkil etiladi; MX – Maxsus xonada o'tkaziladigan mashg'ulot.

<b>Dasturga qo'yilgan talab</b>	Majburiy
<b>O'qitish tili</b>	Guruhda belgilangan o'qitish tili asosida
<b>Baholash tartibi</b>	Baholash bo'yicha amaldagi tartib asosida
<b>O'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini baholash</b>	Yozma, og'zaki, savol-javob, test, amaliy topshiriq

## 2. O'quv dastur mazmuni

№	Bo'lim va boblar nomi	Jami	O'qitishni tashkiliy shakli	Mustaqil ta'lim
<b>I bob. GIMNASTIKA</b>				
1.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar.	2	A	
2.	Tayanib sakrash.	2	A	
3.	Tirmashib chiqish.	2	A	
4.	Osilishlar.	2	A	
5.	Tayanishlar.	2	A	
6.	Akrobatika.	2	A	
7.	Muvozanatni saqlash mashqlari.	4	A	2
<b>II bob. YENGIL ATLETIKA</b>				
8.	Yugurish.	6	A	2
9.	Kross tayyorgarligi.	6	A	2
10.	Sakrash.	4	A	2
11.	Uloqtirish.	4	A	2
12.	Basketbol.	8	A	4
<b>III bob. SPORT O'YINLARI</b>				
13.	Voleybol.	8	A	4
14.	Qo'l to'pi.	8	A	4
<b>IV bob. FUTBOL</b>				
15.	Futbol	12	A	4
<b>V bob. KURASH</b>				
16.	Kurash usullari.	6	A	2
<b>VI bob. SHAXMAT</b>				
17.	Shaxmat.	2	A	
	<b>Jami</b>	<b>80</b>		<b>28</b>

### Mavzular mazmuni.

#### I bob. GIMNASTIKA

URM mashqlar. Harakatda URM majmuasini bajarish. (ketma-ketlikka amal qilish).

Tayanib sakrash. Gimnastika "kozyoli" dan ko'prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan deysinib sakrab tushish va oldinga umboloq oshish;

Qiz bolalar yonlama qo'yilgan gimnastika "kozyoli" ustidan oyoqlarni kerib sakrab o'tishlar.

Tirmashib chiqish. 7 metr arqonga tirmashib chiqish. to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to'xtash uchun belgilar qo'yiladi).

Osilish va tayanishlar. Turnikda tortilishdan, oyoqlarni turnik ustiga kuch bilan tayanishga ko'tarilish; gavdani bukib-yozish holatidan tebranishga o'tish; osilib tebranishda gavdani keskin yozish bilan tayanchga ko'tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish.

Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish va tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 900 burilib sakrab tushishlar.

Akrobatika. *O'g'il bolalar uchun*: har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o'tish; yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo'llarda tik turish; mustaqil boshda turish;

*Qizlar bolalar uchun*: ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; yarim shpogat turish; "kurak" da turish; tik turgan holatdan "ko'prik" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.

## **II bob. YENGIL ATLETIKA**

Yugurish. Past startdan chiqib 100 m ga yugurish va marrani bosib o'tish, malakasini oshirish; 800, 1000, 2000 m masofalarga yugurish; 4x100, 4x400 metr estafeta yugurish.

Kross tayyorgarligi. 12 daqiqa davomida yugurish; yo'nalishni o'zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 3000 m masofaga kross yugurish.

Sakrash. Balandlikka va uzunlikka sakrashning maxsus mashqlari; yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash; yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash.

Uloqtirish. Tennis koptogini yugurib kelib uloqtirish; granatani uzoqlikka uloqtirish.

## **III bob. SPORT O'YINLARI (basketbol, voleybol, qo'l to'pi)**

Basketbol. Basketbol o'yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlarini mustahkamlash; to'pni bir qo'lda olib yurish; oldinga intilib chiqish; to'pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash; basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin. hakamlik qilish.

Voleybol. To'pni yuqoridan o'yinga kiritish va zonalarga yo'naltirish; o'yinga mustaqil tayyorgarlik ko'rish; Ikki qo'l qoidasiga rioya qilgan holda to'pni to'r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni takomillashtirish; hujum zarbalariga to'siq qo'yish; to'rga tegib qaytgan to'pni qabul qilish va qaytarish; to'pni pastdan qabul qilish va belgilangan nuqtaga uzatish; ikki guruh o'rtasida o'ynash taktikasini mustahkamlash; o'rganilgan mashqlarni o'yin vaqtida qo'llay bilish; o'yinga hakamlik qilishni bilish.

Qo'l to'pi: To'p bilan sheriklikda texnik va taktik xarakatlarni mukammallashtirish; ximoya va qarshi xujumda, jamoadoshlar bilan, xarakatlarni mutanosiblashtirish; xujumda raqiblarni ximoyadan olib chiqish (styajka), to'siqlar qo'yish; jarima to'plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; musobaqa shaklida ikki tomonlama o'yin; gandbolda xakamlik qoidalari.

#### **IV bob. FUTBOL**

Futbol to'pini ko'krakda to'xtatish va to'pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish. To'pni nishonga tepish; to'pni burchakdan o'yinga kiritish.

#### **V bob. KURASH**

Musobaqalarda hakamlik qilish. "Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko'tarib tashlash" Belbog'li kurash; belbog'li kurash usullarini o'rgatish.

#### **VI bob. SHAXMAT**

Shaxmat. Amaliy o'yinlar. Debyut qonunlari takrorlash.

#### **SUZISH**

200 metrga majmuaviy suzish; aralash suzish.

### **3. O'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini baholash**

O'quv dasturi davomida o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilgan bilim va ko'nikmalar ichki nazorat bo'yicha amaldagi tartib asosida baholanadi.

Baholash usullari yozma, og'zaki, savol-javob, test, amaliy topshiriqlardan iborat bo'lib, ular o'quv elementini o'zlashtirish natijalarini aniqlashga imkon beradi. Nazorat savollari va topshiriqlar qo'yilgan maqsadga hamohang bo'lishi lozim.