



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI



RESPUBLIKA
TA'LIM MARKAZI

UMUMIY O'RTA TA'LIMNING MILLIY O'QUV DASTURI

JISMONIY TARBIYA





LOYHAXA



MUNDARIJA

1. AMALIY FANLAR TASNIFI	3
1.1. Amaliy fanlar integratsiyasi.....	3
2. MAKTAB BITIRUVCHILARIGA AMALIY FANLAR BO'YICHA QO'YILADIGAN TALABLAR.....	4
2.1. Estetik madaniyat va ijodkorlik kompetensiyasi.....	4
2.2. O'z-o'zini rivojlantirish va asrash kompetensiyasi.....	5
2.3. Amaliy faoliyatni rivojlantirish kompetensiyasi.....	6
2.4. Amaliy fanlar orqali tayanch kompetensiyalarni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar.....	7
3. UMUMIY O'RTA TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISH.....	8
3.1. Jismoniy tarbiya fanini o'qitish konsepsiyasi.....	8
3.2. Maktab bitiruvchilariga jismoniy tarbiya fani bo'yicha qo'yiladigan talablar.....	14
3.3. Jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quvchilarga sinflar kesimida qo'yiladigan talablar	20
4. JISMONIY TARBIYA FANI O'QUV DASTURLARI	56
4.1. Jismoniy tarbiya, 1-sinf.....	61
4.2. Jismoniy tarbiya, 2-sinf.....	64
4.3. Jismoniy tarbiya, 3-sinf.....	66
4.4. Jismoniy tarbiya, 4-sinf.....	71
4.5. Jismoniy tarbiya, 5-sinf.....	74
4.6. Jismoniy tarbiya, 6-sinf.....	79
4.7. Jismoniy tarbiya, 7-sinf.....	80
4.8. Jismoniy tarbiya, 8-sinf.....	83
4.9. Jismoniy tarbiya, 9-sinf.....	87
4.10. Jismoniy tarbiya, 10-sinf.....	90
4.11. Jismoniy tarbiya, 11-sinf.....	92



AMALIY FANLAR TAVSIFI VA PREDMETLAR INTEGRATSIYASI

Amaliy fanlar blok-moduli o'z ichiga Musiqa madaniyati, Tasviriy san'at, Chizmachilik, Texnologiya, Jismoniy tarbiya va Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik o'quv predmetlarini qamrab oladi hamda o'zaro aloqadorligini ta'minlaydi.

O'quvchilarni ma'naviy dunyosini boyitish, borliqni idrok etishda uning yaxlitligi, takrorlanmasligi va uyg'unligini anglash, hayotiy tasavvurini amaliy faoliyatida ifodalash orqali tafakkurini o'stirish, ijodkorlikni rivojlantirish, innovatsion g'oyalarni yaratish hamda kundalik hayotga tadbiq etishga o'rgatish amaliy fanlar blok-moduli orqali amalga oshiriladi.

Shuningdek, o'quvchilarni ma'naviy, badiiy, ahloqiy madaniyatini rivojlantirib, ijodiy mahorat, badiiy-estetik didini o'stirishda, kasb-hunarga yo'naltirish bilan birga, jismonan baquvvat bo'lib, sog'lom turmush tarziga amal qilish, vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va harbiy xizmatga tayyorlash, hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish Amaliy fanlar tarkibida olib boriladi.

Hozirgi kunda yangiliklar, yuqori texnikaviy-texnologik innovatsiyalar, ma'lumotlar oqimining o'sib borishi hayotning barcha jabhalarida to'rtinchi texnologik inqilobni yuzaga keltirmoqda. Shaxsning qiziqishlari va jamiyatning talablari o'zgarmoqda. Kundalik hayotni ilmiy-tadqiqot, texnika taraqqiyoti konsepsiyalari bilan ta'limning integrativ yondashuvini STEAM ta'limi joriy etadi. Bunday yondashuvdan maqsad - ta'lim berish orqali butun dunyo taraqqiyoti va iqtisodiyotining barqaror rivojlanishini ta'minlashda maktab, jamoatchilikni jalb qilib, ilmiy savodxonlik, raqobatbardoshlikni targ'ib qilishga qaratilgan. Ilgari mehnat darslarida qizlar faqat fartuk tikishni, o'g'il bolalar yog'ochga va metalga ishlov berishni, tasviriy san'at va chizmachilik darslarida rasm va chizmalar qalam bilan qo'lda chizishni o'rganishgan bo'lsa, hozirga kunda buning o'zi yetarli bo'lmay qoldi. Bugungi kunda butun dunyo maktab o'quvchilarini robototexnika, modellashtirish, konstruksiyalashtirish, programmalashtirish, 3D-loyihalashtirish va boshqa ko'plab yangiliklar qiziqtirmoqda. Bunday qiziqishlarni amalda sinab ko'rish uchun yanada murakkabroq bilim, ko'nikma, malakalarni egallash va kompetensiyalarni shakllantirish zarur bo'ladi. Bu o'rinda nafaqat bilish va uddalay olish balki, tadqiqot olib borish va ixtiro qilish talab etiladi. STEAM-ta'limi DTS asosida beriladigan bilim, ko'nikma va malakalarning ilmiy jihatdan qanday qilib kundalik hayot bilan bog'liqligini ko'rsatish orqali sinfdagi dars mashg'ulotlari va maktabdan tashqari ta'lim jarayonida o'quvchilarning o'quv tadqiqotlarini o'tkazish, tajribalarni bajarib ko'rish, loyihalashtirishga yo'naltirilgan ijodkorligini tarbiyalash, yangiliklar yaratishga bo'lgan qiziqishlarini rivojlantirishga qaratilgan.



Musiqqa madaniyati o'quv predmeti o'quvchilarning ma'naviy, badiiy va axloqiy madaniyatini rivojlantirishga, milliy g'urur va vatanparvarlik tarbiyasini amalga oshirishga, ijodiy mahorat, nafasat va badiiy didni o'stirishga xizmati qiladi. Shuningdek, o'zbek, klassik va zamonaviy san'at haqidagi boshlang'ich bilimlarni o'zlashtirishga, musiqiy asarlarni tinglab tushunish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarni egallash hamda hayotda qo'llay olish layoqatini shakllantirish ko'zda tutilgan.



Tasviriy san'at o'quv predmeti o'quvchilarda tasviriy savodxonlikni rivojlantirishga, badiiy-estetik tafakkur va emotsional sezgirlikni o'stirish orqali ijtimoiy hayotda zarur bo'lgan bilimlarni egallashga xizmat qiladi.



Texnologiya o'quv predmeti o'quvchilarda texnik ijodkorlikni, qobiliyatni, tafakkurni rivojlantirish, dars jarayonida tabiiy, metall va metallmas materiallarga texnologiya asosida ishlov berish usullarini o'rgatish orqali kasb-hunarga yo'naltirishni yanada kuchaytirish, hunarmandchiligi asoslari, ishlab chiqarish va ro'zg'orshunoslik asoslari, elektrotexnika ishlari, elektronika asoslari, ijodiy loyiha tayyorlash texnologiyasi, kasb-hunarga yo'llash bo'yicha o'zlashtirgan bilim, ko'nikma va malakalarini hayotda qo'llay olish layoqatini shakllantirish ko'zda tutilgan. O'quv predmetini o'qitish orqali o'quvchilarning texnik ijodkorlik qobiliyati, kreativ ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.



Chizmachilik o'quv predmeti o'quvchilarning grafik savodxonligi, fazoviy tasavvuri va tafakkurini rivojlantirishga, texnik detal va buyumlarning chizmalarini o'qish va uni tuzish qobiliyatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'quv predmeti o'quvchilarning fazoviy tasavvurini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.



Jismoniy tarbiya o'quv predmeti o'quvchilarni jismonan sog'lom, yetuk, vatanga sadoqatli bo'lish ruhida tarbiyalash orqali jismoniy sifat, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik hamda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish, o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash, ularni jismonan baquvvat bo'lib yetishishi uchun shart-sharoitlar yaratish va kundalik hayotida to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena qoidalariga, mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.



Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik o'quv predmetini o'qitishda o'quvchilarga harbiy qasamyod, harbiy ish asoslarini, zaruriy harbiy bilimlarini va amaliy ko'nikmalar, shuningdek, harbiy chiniqish, ruhan bardam bo'lish, fuqaro himoyasi va tibbiy bilim asoslarini egallash hamda ularni hayotda qo'llay olish layoqatini shakllantirish ko'zda tutilgan.

Amaliy fanlar blokidagi fanlari o'zaro ona tili va adabiyot, matematika, biologiya, kimyo, fizika, geografiya va boshqa fanlar bilan bog'lab o'qitiladi.

Dars jarayonida quyidagi fan yo'nalishlari bilan o'zaro aloqalar amalga oshiriladi:

Ona tili va adabiyot darslaridan amaliy fanlar blokiga oid atamalar bilan so'z boyligi boyitiladi, og'zaki va yozma nutq birligi orqali atamalar qo'llaniladi;



Tarix darslaridan milliy an'analar, urf-odatlar, o'zbek va jahon san'ati tarixi, sport turlarini kelib chiqish va rivojlanish tarixi, harbiy san'at tarixi bilan tanishadilar;



Matematika darslaridan bolalar fikrlash qobiliyatini rivojlantirishda, turli matematik o'lchovlar va hisob-kitoblardan foydalanadilar;

Geometriya darslaridan yassi va fazoviy hajmiy shakllar: diagonal, to'rtburchak, parallelepiped va tekis prizma, piramida, silindr, konus va sharlarni simmetriyasini o'rganadilar;



Fizika darslarida mexanik harakat, kinematikaning asosiy tushunchalari, mexanik ish va kinetik energiya, mexanik ish va potensial energiyalarni qo'llash, yorug'-soya munosabatlari, mexanik, dinamik, statik harakatlar, ballistika, spektr ranglarni hosil bo'lish qonuniyatlaridan foydalanadilar;



Kimyo darslarida metallar va ularning birikmalari, eng muhim materiallar va ularning ishlab chiqarish asoslari, bo'yoqlar, kimyoviy qurollar, portlovchi moddalar, ularning turlari va xususiyatlarini biladilar;



Biologiya darslarida jonzotlar, hasharotlarning plastik-anatomik tuzilishi va o'simliklarning turlari zaharlovchi moddalar, organizmda moddalarning almashinuvi, hamda ranglarini o'rganadilar;



Geografiya darslarida dunyodagi tabiiy resurslarni olinishi va qo'llanishi hamda iqtisodiyotda tutgan o'rni, tabiat va uning elementlarini (osmon, tog'lar, adirlar, kengliklar, daraxtlar, daryolar va h.k.) geografik joylashuvi, topografik xaritalarni o'qish, haqidagi ma'lumotlardan foydalanadilar;



Informatika darslarida o'rganilgan turli grafik dasturlarga innovatsion yondashgan holda, tasvirlar, formatlar, raster tasvirlar, ularning parametrlaridan foydalanishni, tasvir maydonlarini tanlashni, chizmalar chizishni, qo'shinlarni avtomatik ravishda boshqarish asoslarini, diagramma tuzishni o'rganadilar.



AMALIY FANLAR BO‘YICHA O‘QUVCHILARDA RIVOJLANTIRILADIGAN UMUMIY KOMPETENSIYALAR (umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari bitiruvchilariga qo‘yiladigan talablar)

ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI

go‘zallik, san‘at va mahoratni idrok eta oladi;
mustaqil ishlashga ijodiy yondashib, kreativ fikrlaydi;
yakka va jamoa bilan hamkorlikda ijodiy faoliyat yuritadi;
jamoa bo‘lib harakatlanganda teran fikrlay oladi;
ijodiy faoliyatini to‘g‘ri rejalashtirib, erishilgan natijasini tanqidiy baholay oladi;
o‘z mehnatidan zavqlana oladi;
milliy madiyat, urf-odat, qadriyat va an‘analarimizga bo‘lgan sadoqatini nomoyon qila oladi;
muammolar yechimiga muqobil yondashadi va to‘g‘ri qaror qabul qila oladi;
mehnatsevarlik, mas‘uliyatlilik hamda ishchanlik, faollik sifatlarini egallaydi;
konstruktiv fikrlay oladi, g‘oyalarini amaliyotga tadbiq eta oladi;
loyihalash va tadqiqotchilik ko‘nikmalarini egallaydi.
o‘ziga isonib topshirilan vazifaga mas‘uliyatli yondasha oladi

O‘Z-O‘ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI

kun tartibi, shaxsiy va jamoat gigiena qoidalariga rioya qiladi;
jismoniy mashqlarni inson salomatligi uchun ahamiyatini biladi va qo‘llaydi;
tanish va notanish vaziyatlarda o‘zini boshqaradi;
kundalik hayotida o‘z-o‘zining xavfsizligini ta‘minlaydi;
 mantiqiy fikrlashni, rivojlantiradigan o‘yinlar orqali intellektini rivojlantiradi;
turli asbob-uskunalardan foydalanishda xavfsizlik texnikasi qoidalarini va sanitariya-gigiena talablariga rioya qiladi;
jismoniy sifatlarni mustaqil ravishda rivojlantiradi;
sog‘lom turmush tarziga rioya qiladi;
shikastlanishning oldini olish qoidalariga amal qiladi;
favqulodda vaziyatlar chog‘ida o‘zini muqobil boshqara oladi, zarurat bo‘lganda o‘ziga va o‘zgalarga birinchi yordam ko‘rsata oladi.

AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI

turli chizma, sxemalarni o‘qiydi, tuzadi va kundalik hayotida qo‘llaydi;
amaliy ishlarni mantiqiy ketma-ketlikda to‘g‘ri bajaradi;
o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholab, faoliyatini oqilona rejalashtiradi;



muammoni yechimini topishda mavjud resurslardan samarali foydalanadi;

faoliyatining barqarorligi va o'zining farovonligini ta'minlay oladi;
faoliyatini tanqidiy baholaydi, uni yaxshilash uchun o'z ustida ishlaydi;
o'z faoliyatini texnik va texnologik taraqqiyot o'zgarishlariga moslashtira oladi;

jamoada hamkorlikda ishlaydi;

kasb turi va faoliyati yo'nalishini ongli hamda mustaqil ravishda tanlaydi;

amaliy ko'nikmalarini o'zi va jamiyatni barqaror rivojlantirishga safarbar qila oladi.

AMALIY FANLAR ORQALI O'QUVCHILARDA TAYANCH KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA TAVSIYALAR

Umumiy o'rta ta'lim tizimida o'quvchilarda fanga oid kompetensiyalar bilan birgalikda tayanch kompetensiyalar shakllantirilishi belgilab berilgan. Bunga ko'ra, amaliy o'quv predmetlari bloki-modulini o'qitish jarayonida o'quvchilarda quyidagi tayanch kompetensiyalar shakllantirilib boriladi.

Umumiy o'rta ta'lim tizimida o'quvchilarda fanga oid kompetensiyalar bilan birgalikda tayanch kompetensiyalar shakllantirilishi belgilab berilgan. Tabiiy va iqtisodiy fanlar bloki yo'nalishidagi fanlari orqali o'quvchilarda tayanch kompetensiyalarni shakllantirish ular o'zlashtirgan bilimlari asosida egallagan ko'nikma va malakalarini turli vaziyatlarda qo'llay olishga qaratilishi maqsadga muvofiq.

Jumladan, **kommunikativ kompetensiyalarni** shakllantirishda davlat tili, horijiy tillarni o'zlashtirishda mustaqil, ijodiy fikrlash, amaliy mashg'ulotlarni o'zaro bajarishda, ijodiy loyiha ishlarini bajarish malakalarini shakllantirishda, yozma va og'zaki ravon bayon etish malakalarini shakllantirishda amaliy fanlarga oid atamalarni to'g'ri talafuz qilish, izohlab berish hamda erkin muloqot qilishga o'rgatish zarur.

Fanlarni o'qitishda **axborot bilan ishlash kompetensiyasini** samarali rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytiruvchi zamonaviy axborot-telekommunikatsiya vositalaridan muntazam foydalanish zarur. Bunda o'quvchilarni fanga oid axborotlarni turli manbalardan izlash, tahlil qilish va axborot havfsizligiga rioya qilgan holda axborot vositalari bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda mobil qurilma (telefon, planshet va boshqa gadjetlar) lardan foydalanish tavsiya etiladi.

O'z-o'zini rivojlantirish kompetensiyasini shakllantirishda umuminsoniy fazilatlariga ega bo'lish, Vatanni sevish, huquqiy, iqtisodiy bilimlarga ega bo'lish, yangiliklarga intilish va o'zlashtirgan nazariy bilimlari asosida mustaqil qaror qabul qilishga, jamiyatda ro'y berayotgan progressiv va innovatsion o'zgarishlardan xabardor bo'lish hamda ulardan kundalik hayotda foydalana olishga o'rgatish zarur.



Ijtimoiy-emotsional va fuqarolik kompetensiyasini shakllantirishda fuqarolik burch, ijtimoiy va siyosiy rivojlanish, favqulodda vaziyatlar, ekologik muammolar haqida bilimlarga ega bo'lish hamda badiiy va san'at asarlarini tushunish hamda ularni asrashda tashkilotchilik xislatlarini rivojlantirishdan iborat.

ЎОММХА



JISMONIY TARBIYA FANINI O‘QITISH KONSEPSIYASI

I. Umumiy qoidalar

Jismoniy tarbiya fanini o‘qitish konsepsiyasi (keyingi o‘rinlarda – Konsepsiya) O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF–5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoev huzurida o‘tkazilgan 2018 yil 20 sentabrdagi majlisi bayoni, 2019 yil 4 sentabr kuni o‘tkazilgan videoselekt yig‘ilishi asosida 2021-2023 yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan konsepsiyasi, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida belgilangan vazifalarga muvofiq Respublikadagi va jahon ilg‘or tajribalari nuqtai nazaridan umumiy o‘rta ta‘lim maktablaridagi “Jismoniy tarbiya” fanini o‘qitish metodikasini takomillashtirishning strategik yo‘nalishlari tizimini hamda asosiy maqsad va vazifalarini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya insoniyat madaniyatining ajralmas qismi bo‘lib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Zero, yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va sog‘lom turmush tarzi - millat salomatligi garovi va milliy havfsizlikning asosidir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va harakatlanish faoliyatini yaxshilash uchun poydevor qo‘yadi, ularning hayotini himoya qilish va sog‘lig‘ini yaxshilash muammolarini hal qiladi.

Jismoniy tarbiya, maktab o‘quvchilari va o‘sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasida uzluksiz ta‘lim tizimining ajralmas qismi bo‘lib, u umumiy o‘rta ta‘lim maktablari o‘quvchilarning harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishda hayotiy zarur bilimlarni, qobiliyatlari va ko‘nikmalarni shakllantiradigan o‘quv fani hisoblanadi.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida jismoniy tarbiya tizimining samaradorligi, oqilona mazmunda, o‘quv va uzaytirilgan kun tartibda barcha jismoniy tarbiya shakllarini joriy etish, sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya tadbirlari soni va hajmida, o‘quvchilarni kundalik hayotda jismoniy tarbiya va sport turizm bo‘yicha sinf va maktabdan tashqari ishlarning turli shakllariga keng jalb etish, o‘quv-tarbiya jarayoni ustidan tibbiy-pedagogik nazorat orqali ta‘minlanadi.

Ushbu konsepsiya umumiy o‘rta ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitilishining nazariy, amaliy tizimlarni, asosiy tamoyillarni, dolzarb masalalar yechimining maqsad va vazifalarni hamda ta‘lim muassasalarida mazkur fanlarni o‘qitishning asosiy yo‘nalishlarini belgilab beradi,

jumladan:



Jismoniy tarbiya fani davlat ta'lim standarti talablarining ta'lim sifatini oshirish, kadrlar tayyorlashda qo'yiladigan xalqaro talablarga muvofiqligini ta'minlash;

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda ta'lim sifatini oshirish;

Umumiy o'rta ta'limning jismoniy tarbiya fanini o'qitishda uzviylik va uzluksizlikni ta'minlash;

Jismoniy tarbiya fani dasturida jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarni o'rgatish, hayotiy motorikani shakllantirish, o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish;

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish, sog'lom turmush tarzi hamda reproduktiv salomatlikka doir amaliy ko'nikma va malakalarni tarkib toptirish;

jismoniy madaniyat, ommaviy va sport tadbirlarini tashkillashtirish;

Jismoniy tarbiya sohasida inson resurslarini rivojlantirish;

Jismoniy tarbiya fani bo'yicha umumiy o'rta ta'lim muassalari bitiruvchilariga qo'yiladigan malaka talablarini amaliyotga tadbiiq etish;

Jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish;

Jismoniy tarbiya fanini o'zlashtirishning muhim kutilayotgan natijalari ahloqiy ong va xulq-atvor, irodaviylik sifatlar, mehnatsevarlik, vatanga sadoqat, o'z-o'zini tarbiyalash qobiliyatini shakllantirish hamda estetik va ruhiy emotsional hissiylarni rivojlantirish;

Jismoniy tarbiya o'quv fani uchun electron uslubiy, multimedia resurslar ba'zasini yaratish;

Jismoniy tarbiya o'quv fani bo'yicha keng imkoniyatlarga ega ijtimoiylashuv va shaxsiy rivojlanishga qaratilgan shakl, vosita va usullardan foydalanish;

Jismoniy, aqliy, axloqiy, ma'naviy rivojlanishi, jismoniy takomillashishi uchun zarur bo'lgan motorikani rivojlantirish;

Davlat ta'lim standartlarida belgilangan kompetensiyalarga asoslangan holda baholash mezonlarini joriy etish;

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida tarbiyalash;

II. Konsepsiyaning maqsadi va vazifalari

Mamlkatimizda jamiyatning ijtimoiy ehtiyojlariga va hozirgi davrda rivojlanishining istiqbolli vazifalariga muvofiq, umumiy o'rta ta'lim sohasida jismoniy tarbiya tizimini zamonaviylashtirish (*modernizatsiya qilish*) asosida umumiy o'rta ta'lim maktablarida ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish salohiyatini oshirish, "Jismoniy tarbiya" fanini o'qitishning yuqori sifatini ta'minlash uchun sharoit yaratish, shuningdek. ushbu fanni o'qitish metodikasini takomillashtirish mazkur Konsepsiyaning asosiy maqsadidir.

Konsepsiyaning asosiy vazifalari esa:



o'quv va darsdan tashqari mashg'ulotlar, shuningdek qo'shimcha ta'limning o'zaro bog'liqlik asosida fan mazmunini va o'qitish metodikasini ta'lim usullari va texnologiyalarini hisobga olgan holda zamonaviylashtirish (*modernizatsiya qilish*);

fanning o'quv-uslubiy ta'minlanishi va moddiy-texnik ta'minotini takomillashtirish;

o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga oid shaxsiy ko'rsatkichlarini rivojlanishga yordam beradigan bazaviy ko'nikma va qobiliyatlarni egallashlari uchun shart-sharoitlarni ta'minlash, jismoniy tarbiya ta'limi doirasida va undan tashqari faoliyatlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan kompetensiyalarni o'zlashtirish;

shaxsninig ma'naviy va jismoniy barkamol rivojlanishiga qaratilgan qadriyatlarni tarbiyalash, vatanpaovorlik va insonparvarlik munosabatlarini shakllantirish;

o'quvchilarda jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanishga asos(motiv)larni va ehtiyojlarni shakllantirish;

o'quvchilar va pedogog xodimlar faoliyatida o'quv dasturlarini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan texnologik vositalar, axborot resurslari ma'lumotlar bazasini kengaytirish;

jismoniy tarbiya sohasida kadrlar salohiyatini rivojlantirish;

o'quvchilarda jismoniy jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarini shakllantirishga qiziqish motivatsiyasini oshirish.

III. Jismoniy tarbiya fanini o'qitishning joriy holati va mavjud muammolar

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchi o'quvchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchi o'quvchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va o'quvchilarni o'z ustida muntazam ishlashlari uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud

jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasiga zamonaviy axborot texnologiyalarini va multimedia mahsulotlarini joriy etishga yetarli darajada e'tibor berilmayapti;

jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishda ilg'or innovatsion texnologiyalar, metodikalar va sportning ilmiy yutuqlari joriy etilmagan;

maktablarda o'quvchilarni jamoaviy sport o'yin turlariga jalb etishga yetarlicha e'tibor qaratilmayapti;



jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish sohasiga innovatsion texnologiyalar joriy etilmayapti;

Jismoniy tarbiya fanida o'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olib, amaliy faoliyatiga yetarlicha vaqt ajratilmayotganligi, o'quvchilarning individual ijodiy va jismoniy rivojlanishini susaytirmoqda;

Jismonan, ruhan sog'lom, baquvvat, epchil va chaqqon bo'lishlari hamda ijodiy erkinlikni ta'minlash maqsadida amaliyotchi o'qituvchilar tomonidan DTS asosida ko'rgazmali qurollar, tarkatma, kurgazmali va metodik ko'llanmalar uslubiy qo'llanmalarni yo'qligi, ularni yaratilishi hamda ulardan tajriba-sinov tarzida foydalanishni yo'lga qo'yilmaganligi;

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarining yillik yuklamasi 68 soatdan 34 soatga qisqartirilganligi;

Mazkur fanda o'qitiladigan mavzular sinflar bo'yicha tahlil qilinganda o'quvchilar uchun hech qanday ko'rgazmali qurollar mavjudmasligi

mavjud darsliklar bugungi kunda foydalanib kelinayotgan o'quv dasturga qisman to'g'ri kelishi hamda ko'plab mavzular fanlar va mavzulararo integrallashtirilmaganligi;

IV. Metodik jihatdan muammalar

O'quv fanining metodik ta'minlashda quyidagilarga talab darajasida e'tibor berilmagan:

Xalq ta'limi sohasida umumiy o'rta ta'lim maktablarda "Jismoniy tarbiya va sport tizimi"ni qamrob oluvchi, xalqaro tajribalaridagi ilg'or innovasion-pedagogik texnologiyalariga muvofiq, ilmiy asoslangan zamonaviy o'quv texnologiyalarini yaratish masalasida juda katta etiborsizliklarga yo'l qo'yilmaqda;

Salomatligida nuhsoni bor o'quvchilarni o'qitishning va sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishning zamonaviy ilg'or innovasion-pedagogik texnologiyalariga muvofiq, ilmiy asoslangan usullari, dasturlari va texnologiyalari joriy etilmagan;

Imkoniyati cheklangan bolalar (o'quvchilar)ni o'qitishning va jismoniy tarbiya-sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishning zamonaviy ilg'or innovasion-pedagogik texnologiyalariga muvofiq, usullari, dasturlari va texnologiyalari joriy etilmagan;

imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy va ijtimoiy moslashuvi va integratsiyasini dasturiy-uslubiy ta'minlash;

Xalq ta'limi tizimda umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilar va imkoniyati cheklangan shaxslar uchun sport-sog'lomlashtirish turizmiga jalb etish dasturlari mavjud emas;

O'quvchilarning, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi holati bo'yicha monitoring nazoratini olib borish uchun zamonaviy texnologiyalarga asoslangan o'quv-uslubiy majmualarni yaratish ishlari amalga oshirilmagan;



Xalq ta'limi sohasida umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun o'quv axborot resurslarini rivojlantirish hamda "Jismoniy tarbiya tizimi"dagi milliy an'analar va eng yaxshi muvaffaqiyatli dunyo amaliyoti bo'yicha o'quv loyihalari, dasturlari va modullarining yagona milliy elektron kutubxonasini (ma'lumotlar bazasini) yaratish ishlarga e'tibor qaratilmagan;

Xalq ta'limi tizimida umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining o'quv va darsdan tashqari shakllarini o'tkazish uchun havfsizlik choralari yetarlicha ta'minlangan;

ta'lim ishtirokchilari (o'quvchilar) munosabatlari talablariga muvofiq sport zallarining zamonaviy jihozlari va inventarlari bilan jihozlanishi talab darajasida emas.

V. Kadrlar bilan bog'liq muammolar

Kadrlar bilan bog'liq quyidagilarga masalalar:

jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'qitish va keyingi kasbiy tayyorgarlik tizimi, ta'lim munosabatlari ishtirokchilarining talablariga muvofiq ularning kompetensiyalarini shakllantirish nuqtai nazaridan to'liq zamonaviy talablarga moslashtirilmagan;

jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasini oshirish bo'yicha o'quv dasturlari va metodologiyasini yangilash, ilg'or innovatsion texnologiyalarni foydalanish orqali intensiv malaka oshirish platformasini yaratish ishlari talab darajasida ishlab chiqilmagan;

jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishda ilg'or innovatsion texnologiyalar, metodikalar va sport fanining ilmiy yutuqlari joriy etilmagan;

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha samaradorlikka erishayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini rag'batlantirish yo'lga qo'yilmaganligi sababli ularning o'z sport turi bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar olib borish motivatsiyasi past darajada;

VI. Jismoniy tarbiya fanining maqsadi va vazifalari

Umumiy o'rta ta'lim tizimida **jismoniy tarbiya fanining maqsadi** – o'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom qilib tarbiyalash, salomatligini saqlash, mustahkamlash ularni jismonan yetuk, barkamol bo'lib yetishishlari, inson salomatligi to'g'risidagi, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish kabi bilimlarini hayotda qo'llay olish, va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga amal qilish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning maqsadi insonning motor faoliyatiga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish, to'liq jismoniy salomatlikni ta'minlovchi jismoniy holat darajasiga erishishdir.

jismoniy tarbiya fanining vazifalari – Jismoniy tarbiya darslarida asosan uchta vazifalar hal qilinadi. Jumladan, ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi



Ta'limiy- jismoniy tarbiya va sport bo'yicha asosiy tushunchalarni, ularning mohiyatini hamda dasturda mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'quvchilarga o'rgatish. 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'lumotlarni beradi. Bundan tashqari, o'quvchilarning jismoniy tarbiya savodxonligini oshirish, hayotiy motorikani amalga oshirish uchun to'g'ri texnikani shakllantirish, o'quvchilarning o'z mustaqil faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yiish va eng oddiy o'z-o'zinini nazorat qilishni amalga oshirish.

Tarbiyaviy- jismoniy tarbiya va sport faoliyatining kerakligicha ta'minlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aqliy, estetik tarbiyalar bilan shakllantirib boriladi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, ularni dam olish, mashq qilish, salomatlikni yaxshilash uchun ongli ravishda qo'llash zarurati va ko'nikmalarini tarbiyalash.

Sog'lomlashtiruvchi – o'quvchilarning organizmlari, sog'lig'ini mustahkamlash har tomonlama jismonan tarbiyalash, tananing turli guruhli mushaklarini rivojlantirish, asab tizimini mustahkamlash, metabolik jarayonlarni faollashtirishga qaratiladi.

- sog'lomlashtiruvchi mashqlarni kundalik hayotida qo'llay olish;
- jismoniy mashqlarni ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- organizmning salbiy ekologik ta'sirlarga chidamliligini oshirish;

VII. Jismoniy tarbiya fanining o'quv metodik ta'minotini rivojlantirish

Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanini ilmiy metodik ta'minotini rivojlantirish bo'yicha quyidagi ishlarni amalga oshiriladi:

Ilg'or xotijiy tajribalar, xalqaro standartlar va milliy urf-odatlar, qadriyatlar va an'analar uyg'unligida jismoniy tarbiya bo'yicha milliy o'quv dastur ishlab chiqish;

jismoniy tarbiya fani bo'icha umumiy o'rta ta'lim muassasalari bitiruvchilariga qo'yiladigan malaka talablarni ishlab chiqish;

umumiy o'rta ta'limning tayanch o'quv rejasida belgilangan jismoniy tarbiya fanining o'quv yuklamasining minimal hajmi hamda ularning sinflar kesimida taqsimoti yuzasidan takliflar tayyorlash;

tayanch o'quv rejaga muvofiq jismoniy tarbiya fanining sinflar mavzular bo'yicha hajmi mazmuni, o'rganish ketma-ketligi va shakllantiriladigan kompetensiyalari asosida o'quv dasturlarini ishlab chiqish;

jismoniy tarbiya fani bo'yicha sinflar kesimida o'quv-metodik majmualarni (o'ituvchi uchun metodik-uslubiy qo'llanmalar, o'quvchi va o'qituvchilar uchun ko'gazmali sport plakatlar, multimediyali ilovalar mahsulotlar, videodarslar) bosqichma-bosqich takomillashtirish;



jismoniy tarbiya fanining mazmun-mohiyati o'ziga xos xususiyatlari, malakatalablari va shakllantiriladigan kompetensiyalardan kelib chiqqan holda baholash tizimini ishlab chiqish;

fanning o'quv-uslubiy ta'minoti va moddiy texnik jihozlarini takomillashtirish, ta'lim dasturlarini amalga uchun zarur bo'lgan axborot resurrlari ma'lumot ba'zassini kengaytirish;

Jismoniy tarbiya fani dasturiy-metodik ta'minotini ishlab chiqishga qo'yiladigan talablar.

Ushbu fandagi amaliy ahamiyatga ega mavzular o'quvchilarda bilim, amaliy ko'nikmalar va ijtimoiy-emotsional fazilatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan holda o'quvchilarning yosh-psixologik xususiyatlariga mos tarzda rivojlantirib boriladi.

milliy pedagogik merosdan samarali foydalanish, innovatsion ta'lim texnologiyalarni amalda qo'llay olish malakalariga ega bo'lish;

mazkur fanlar darslarida hamkorlik pedagogikasi imkoniyatlaridan foydalanish;

o'quvchilar faoliyati natijalarini baholash, tahlil etish va prognozlash;

darslarda o'quvchilarning individual xususiyatlari, yoshi, bilim darajasi, dunyoqarashi, qiziqishlari, qobiliyatlari, motivatsiya va ruhiy holatlarini hisobga olish;

kreativ, ilg'or pedagogik texnologiyalari va o'qitish metodlaridan foydalanish orqali fanlarning maqsadlariga hamda o'qitishda natijaviylikka erishish.

Jismoniy tarbiya fani bo'yicha ko'rgazmali qurollar, metodik qo'llanmalarni ishlab chiqishga qo'yiladigan talablar:

barcha paragraflarda mavzuga mos matn, ilustrasiyalar, savollar, mantiqiy topshiriqlar va amaliy mashqlar bo'lishi. Ular turli tuzilish va murakablik darajasiga ega bo'lishi;

savollar bilimlarni rivojlantirishi, yangi mavzuni o'rganish uchun zarur bo'lgan mavjud faoliyat tajribasiga asoslanishi;

o'quvchilarning yosh, pedagogik-psixologik, milliy va shaxsiy xususiyatlarini inobatga olish;

an'anaviy yondashuvdan farqli ravishda o'quvchilarda zaruriy bilimlarni shakllantirish bilan birga, tayanch va fanlarga oid kompetensiyalar, shaxsiy fazilatlarni tarkib toptirishga erishish lozim.

Jismoniy tarbiya fani bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida o'qitishning ilg'or metodikalari, fan yo'nalishlari bo'yicha institutlar, madaniy muassalalarning o'zaro hamkorlikdagi faoliyatiga asoslangan holda tashkil etilishi lozim.

O'quvchilar bilan dars, darsdan, sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish metodikasi, o'quv predmetning uslubiy ta'minoti o'quv reja talablari, yosh va gendr xususiyatlari hamda o'quvchilarning salomatligi holatini inobatga olgan holda ishlab chiqish.



VIII. Jismoniy tarbiya fanining o'qituvchilarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish

Jismoniy tarbiya fanlarining o'qituvchilariga qo'yiladigan kasbiy talablar ularning kasbiy tayyorgarligi ko'nikma va malakalari darajasi, ish faoliyati sharoitlari hamda mazmuniga xorijiy ilg'or tajribalarni uyg'unlashtirgan holda, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash;

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'nalishida kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishning yangi shakllarini joriy etish.

Bunda: malaka oshirish davri oralig'idagi fandagi yangiliklar, tashabbuslar bilan tanishtirish; yangi o'quv-uslubiy majmualar, ilg'or pedagogik texnologiyalarning mazmuni va mohiyatiga oid ma'lumotlarni yetkazish; o'qituvchilar kasb mahoratlarini oshirish; o'zaro tajriba almashishlarini ta'minlash;

ilg'or pedagogik texnologiyalarni, tajribani o'rganishga bag'ishlangan ilmiy-amaliy anjumanlar tashkil qilish; o'z ustida mustaqil ishlash; muammoli kurslar; joylarda o'tkaziladigan, ko'rgazmali va ochiq mashg'ulotlar; metodik birlashmalar, pedagogik o'qishlar, kengashlar va yakka tartibda pedagogik mahoratni oshirish, ilmiy-tadqiqot ishlari bilan shug'ullanish, ilmiy-metodik seminarlar tashkil qilish, qo'shimcha ixtisosliklarni o'rganish va boshqalar.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fani o'qituvchilariga ko'rik-tanlov, musobaqalarda faol ishtiroki hamda erishgan yutuqlari uchun direktor jamg'armasidan 30 foizlik usta belgilash hamda viloyat (shahar), respublika, xalqaro tanlovlar va musobaqalarda g'olib bo'lgan o'quvchilarning o'qituvchilariga (50,100,200%) moddiy rag'batlantirish bellilash maqsadga muvofiqdir.

IX. Amalga oshirishning asosiy yo'nalishlari

"Jismoniy tarbiya" fanini o'qitishning ko'p yillik qadimiy an'analari - uslubiy yondashuvlar, o'quv-uslubiy majmualar, tarixan ustuvor o'quv, ilmiy, sport amaliyoti va jismoniy tarbiyadagi pedagogik tajriba - O'zbekiston umumiy ta'lim tizimining eng muhim potensialini tashkil qiladi.

Konsepsiyani amalga oshirishning asosiy yo'nalishlari fanni o'qitishga va o'rgatishga ilmiy asoslangan yondashuvni, ta'lim muxitining bir xilligini, fanlararo integratsiyalashni, ta'limning barcha bosqichlari uzluksizlikligini, (shu jumladan, maktabgacha ta'limida ham) o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini indekslash tizimini yaratish, idoralararo hamkorlik asosida iqtidorli o'quvchilarni aniqlash va qo'llab-quvvatlash va moddiy-texnik ta'minotini va kadrlar salohiyatini rivojlashtirishdan iborat.



X. O'quv fanining o'qitish mazmuni va metodikasini yangilash

O'quv fanining mazmuni va metodikasini yangilash (*Umumiy o'rta ta'lim davlat ta'lim standartini qayta ko'rib chiqqan holda*) umumiy o'rta ta'limning har bir bosqichi darajasiga oid I-XI sinf o'quvchilari uchun majmuaviy jismoniy tarbiya dasturiga muvofiq amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining tizimliliigi va muntazamligi, shu bilan bir vaqtda namoyon bo'ladigan jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalari, sog'lom turmush tarziga rioya etishga yo'naltirilishi shart.

O'quv fani vazifalarini hal etishda jismoniy tarbiyaning quyidagi muhim tarkibiy qismlarga qaratishi lozim: shaxsninig ma'naviy va jismoniy takomillashuviga qaratilgan qadriyatlarni tarbiyalash; insonparvarlik munosabatlarini shakllantirish; muomala tajribasiga ega bo'lish; o'quvchilarda jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanishga asos(motiv)larni va ehtiyojlarni shakllantirish; axloqiy va irodaviy tarbiyalash kabi.

Jismoniy tarbiya tizimi, dars, sinf va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari shakllarini birlashtirib, nafaqat bolaning jismoniy qobiliyatlarini, balki ma'naviy qobiliyatlarini ochish va rivojlantirishga, jumladan, uning o'zini anglash uchun ham maksimal qulay sharoitlarni yaratish ko'zda tutiladi...

Boshlang'ich umumiy ta'lim darajasida:

O'quv fani har bir jismoniy tarbiya darsi dars mazmunini, usullar tanlovini, ta'lim va tarbiya vositalarini, o'quvchilarni tashkil etish usullarini belgilab beradigan oydin maqsadli yo'nalishga, aniq va ravon pedagogik vazifalarga ega, o'zaro bog'liq bo'lgan: ta'lim, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalar majmuasi xal etilishi nazarda tutiladi.

Shu bilan birga, harakatlar maktabini o'zlashtirish, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi asoslari to'g'risidagi dastlabki bilimlarni shakllantirish, o'quvchilarda intizomlilik, o'rtoqlariga xushmuomalada bo'lish, sofdillik, mehribonlik, jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida dadillik singari axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor qaratishi, shuningdek psixologik jarayonlarni (*tasavvur, xotira, fikrlash va boshqalar*) rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Umumiy o'rta ta'limning tayanch ta'lim darajasida:

O'quv fani mazmuni, jismoniy tarbiya daralarida asosiy sport turlarining murakkab texnikasini o'rganish, umumiy o'rta ta'limning boshlang'ich ta'lim bosqichida erishilgan eng oddiy harakatlanish malaka va ko'nikmalariga asoslangan holda, ta'limga oid texnik vositalar, nostandart uskunalar, ijodiy topshiriqlar va mustaqil mashg'ulotlar qo'llanilib, o'z navbatida, o'quvchilarning tezlik, tezkorlik-kuchlilik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Bu ta'limning intensiv usullarini (*muammoli va dasturli ta'lim, bir-biriga bog'langan ta'lim usuli,*



harakatlanish sifatlarini rivojlantirish, aylanma mashq qilish va boshqalar) mohirona qo'llanishi bilan ta'minlanadi.

Bilimlarni yetkazib berishda esa, faol o'quv-o'rganishga oid faoliyati usullari (*muammoli va dasturiy ta'lim, tadqiqot elementlari, mustaqil ish, o'zini o'zi nazorat qilish topshiriqlari, sherigi harakatlarini o'zaro tahlil qilish va boshqalar*)ga tayanish juda muhim ahamiyatga ega.

O'rta umumiy ma'lumot darajasida:

O'quv fani mazmuni, jismoniy tarbiya darslarida asosiy sport turlarining murakkab texnikasini takomillashtirish, umumiy o'rta ta'limning tayanch bosqichida erishilgan eng harakatlanish malaka va ko'nikmalariga asoslangan holda, harakatlantiruvchi kunikmalarni mustahkamlashning bir biri bilan tig'iz bog'liqligida, kuch, tezkorlik-kuchi, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik sifatlarini har tomonlamam rivojlantirishga qaratiladi,

Shu bilan bar qatorda, o'quvchilarning jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga muntazam talabini mustahkamlash bo'yicha oldingi bosqichlarda boshlangan ishlar chuqurlashtiriladi va shaxsni axloqiy va irodaviy sifatlarini, o'zini o'zi anglashi, dunyoqarash, jamoaviylik, maqsadga intiluvchanlik, matonat, o'zini tutabilishini tarbiyalashga, shuningdek va o'zini o'zi tartibga solishni o'rganiish singari va ruhiy jarayonlarni rivojlantirishga urg'u beriladi.

Bilimlarni yetkazib berishda esa, faol o'quv-takomillashtirishga oid faoliyati usullari (*muammoli-tadqiqot elementlari, mustaqil ish, o'zini o'zi nazorat qilish topshiriqlari, sherigi harakatlarini o'zaro tahlil qilish*)ga tayanish juda muhim o'rin tutadi.

Umumiy o'rta ta'limning boshlag'ich, tayanch va o'rta ta'lim bosqichlari darajasida asosiy ustuvorliklar:

o'quvchilar yoshiga, jismoniy-ruxiy va boshqa xususiyatlariga muvofiq, o'quv fanining o'qitish shakllari, vositalari, texnologiyalari va o'qitish usullarini zamonaviylashtirgan (modernizatsiya qilingan) holda takomillashtirishini ta'minlash;

zamonaviy sog'lomlashtirish tizimlari, asosiy sport turlarini ongli ravishda o'rganish;

mustaqil jismoniy mashqlarda va tanlangan sport turida jismoniy takomillashtirish;

aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" test sinovlari asosiy o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovlari o'lchov materiallarini ishlab chiqish va oraliq va yakuniy nazorat sinovlarini o'tkazish;

o'quvchilalarning tarbiyavga oid dasturlarini darsdan tashqari faoliyatga, shuningdek boshqa fanlar bilan ijtimoiy muhit manbalaridan foydalangan holda bo'lgan o'quv fani mazmunini integratsiyalashuvini ta'minlash;



o'quvchilarni umumiy o'rta ta'limning tayanch bosqichi darajasida keyingi ta'lim yo'naltirish va umumiy o'rta bosqisi darajasida kasbiy ta'limga ongli ravishda tanlashga tayyorlanish.

XI. O'quv va uslubiy ta'minotni yangilash

O'quv va uslubiy ta'minotni yangilash doirasida quyidagilarni amalga oshirish lozim:

“Jismoniy tarbiya” fani bo'yicha maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta, o'rta maxsus, oliy va qo'shimcha ta'limlari o'quv dasturlari o'rtasidagi uzviylik va izchillikni ta'minlash;

umumiy o'rta ta'lim matablarining amaldagi “Jismoniy tarbiya” fani bo'yicha haftalik 2 soat o'quv yuklamasini 4 soat etib belgilash va umumiy o'rta ta'lim davlat ta'lim standartini qayta ko'rib chiqqan holda umumiy o'rta ta'lim maktablarining “Jismoniy tarbiya” fani bo'yicha I-XI sinf o'quvchilari uchun majmuaviy dasturni ishlab chiqish va 2020-2021 o'quv yilidan boshlab amalda joriy qilish;

“Jismoniy tarbiya” fani bo'yicha o'quv-uslubiy majmualarini, shu jumladan elektron va multimedia texnologiyalaridan foydalangan holda o'quvchilarning mustaqil ishlashi ustuvorliklarini, shuningdek ularni ekspert baholash mexanizmlarini takomillashtirish;

o'quvchilarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash, o'quv natijalarini tashxislash uchun zamonaviy yondashuvlar asosida monitoring nazortini uchun o'quv fani bo'yicha uslubiy elektron resurs bazasini yaratish;

sog'liqni saqlash texnologiyalarini, shu jumladan imkoniyati cheklangan bolalar (o'quvchilar) uchun yoki vaqt cheklangan jismoniy faoliyatni hisobga olgan holda zamonaviy yoshlarning ehtiyojlariga javob beradigan turli sport turlari bo'yicha uslubiy manbalardan foydalanish;

umumiy o'rta ta'lim tizimida umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv fanidan fan olimpiadasini (*maktablarini ichki bosqichi, tuman/shahar bosqichi, xudud bosqichi va respublika - final bosqichi doirasida*) joriy qilish choralarini ishlab chiqish;

umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport klublarini tashkil etish va uning faoliyatini moliyalashtirish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish.

XII. Moddiy-texnik bazaini yangilash

Moddiy-texnik bazasi ta'minoti va zarur jihozlanishini yangilash uchun:

Jismoniy tarbiya-sport ob'ektlari infratuzilmalaridan foydalanish bo'yicha havfsizlik qoidalarini, uni sertifikatlash talablarini, ta'lim muassasalari faoliyatida o'quv fani bo'yicha foydalaniladigan sport asbob-uskunalari va jihozlari havfsiligi talablarini belgilab beruvchi standartlarni ishlab chiqish;

ta'lim muassasalaridagi sport infratuzilmalari uchun sanitariya-epidemiologik normalarini va talablarini yangilanishini ta'minlash;



maktab sport infratuzilmasi ob'ektlarini va sport jihozlari va asbob-uskunalarining texnik darajasi va havfsizligini baholash uchun Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida davlat va xususiy shariklik asosida sinov laboratoriyasini tashkil etish.

ta'lim muassasalaridagi zamonaviy sport zallari va inshootlarini sport anjomlari va asbob-uskunalar bilan jihozlash uchun namunaviy ro'yxati va tavsiflarini yangilash;

ta'lim muassasalari, sport maydonchalari va dam olish, sport turizmi maskanlarining yagona elektron ma'lumotlar bazasini yaratish.

XIII. Axborot resurslarini rivojlantirish

O'quvchilar va o'qituvchilar bilan bazaviy o'quv dasturlarining amalga oshirilishida axborot-kommunikatsion texnologiyalarni keng foydalanishni yo'lga qo'yish borasida umumiy o'rta ta'lim maktablarida zamonaviy axborot resurslarini yaratish, shu jumladan:

o'quvchilarning individual (hamkorlikdagi) faoliyatini tashkil qilish formatlari, sport dasturlarini mustaqil ravishda o'rganish uchun tarmoq modullari, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tarbiya sohasidagi muayyan mavzular va bo'limlar;

o'quv natijalarini tashhishlash, sog'lig'i, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashning zamonaviy vositalari;

XIV. O'quvchilarni muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanish motivatsiyasini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish

O'quvchilarni muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanish motivatsiyasini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalaridan shakllantirish uchun quyidagilar maqsadga muvofiqdir:

jismoniy tarbiya sohasida yuqori qobiliyatlarni namoyon yetgan o'quvchilarni individual ravishda tayyorlash, kasbiy yo'naltirish, ularni aniqlash va qo'llab-quvvatlash uchun sharoitlar yaratish;

imkoniyati cheklangan bolalar (o'quvchilar)ga turli sport musobaqalarida, tanlovlarda, festivallarda ishtirok yetishlari uchun shart-sharoit yaratish;

o'quv dasturlarini, shu jumladan sinfdan tashqari tadbirlarni va musobaqalar faoliyatini amalga oshirishda boshqa tashkilotlar (ilmiy, tibbiy, madaniy, jismoniy tarbiya va sport), shuningdek qo'shimcha ta'lim muassasalari tarmoq resurslaridan foydalangan holda o'zaro aloqani ta'minlash;

oila, mahalla va maktab jamoatchiligi, individual o'quv loyihalarini yaratish va amalga oshirish orqali sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini, shu jumladan, o'quvchilar o'rtasida antidoping dunyoqarashi va xulq-atvorini shakllantirish mexanizmlarini ishlab chiqish;

umumiy ta'lim maktablarida o'quvchilarning sog'lig'i, jismoniy



rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini tashhislar monitoring nazorati najilariga ko'ra, sportga yarroqliligini aniqlash va ularning moiyligi mavjud sport turlariga jalb qilib, muntazam jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarini ta'minlash;

o'quvchilar o'rtasida sport fahriylari, ilm arboblari, mataxassislar va taniqli sportchilar ishtirokida davra suhbatlari, uchrashuvlar, master-klaslar o'tkazish;

“Jismoniy tarbiya” fani bo'yicha fan olimpidasida va sport musobaqalarida o'quvchilarning faol ishtirokini rag'batlantirish;

umumiy o'rtata'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida “Yilning eng iqtidorli sportchisi”, “Yilning eng sport faoli” (maktablarning ichki tartida 1-bosqichi, tuman bosqichida 2-bosqichi, xududlar kesimda 3-bosqich va Respublika doirasida final bosqichi) nominatsiyalarini muntazam o'tkazilini ta'minlash;

“Quvnoq tarlar” va “Umid nihollari” kompleks sport musobaqalarini va sport turlari bo'yicha “maktab sport ligasi” sport muobaqalariina tashkil etish o'tkazish orqali mazkur musobaqlar g'oliblari va sovrindorlarini Bolalar-o'smirlar sport matablariga salaob olish ishlarini amalga oshirish.

Matablarda o'quv sinflari va o'rtasida “sportchilar sinfi”, maktablar o'rtasida 3-bosqichli “Biz sohlom turmush tarzni tanlaymiz” tanlov nominatsiyalarini tashkil etish mexanizmlarini joriy qilish;

Umumta'lim maktablari sport klublari o'rtasida 3-bosqichli “Ommaviy sport va jismoniy tarbiya ishlarini eng a'lo tashkilotchi sport klubi” tanlovini tashkil etish va o'tkazish;

XV. Konsepsiyani amalga oshirish mexanizmi

Konsepsiyani amalga oshirish mexanizmi quyidagi asosiy chora-tadbirlarni nazarda tutadi:

ta'lim-tarbiya, targ'ibot va tashviqot ishlarini mamlakatimizdagi keng qamrovli islohotlar talablari darajasiga ko'tarish;

jismoniy tarbiya fanini o'qitish bo'yicha o'qituvchilarning kasbiy mahorat va shaxsiy fazilatlari, pedagogik madaniyatini oshirish, o'quvchilarda badiiy-estetik, ma'naviy-axloqiy tarbiya, jismoniy komillika intilish sifatlarini tarkib toptirishni barchaning vazifasiga aylantirish;

o'quv-tarbiya jarayonini jahon tajribasida sinovdan o'tgan samarali pedagogik texnologiyalar va o'qitish metodikasi asosida muntazam takomillashtirib borish;

o'quv-tarbiya mazmunini real hayot, yoshlarning qiziqishlari, qobiliyatlari bilan bog'lash, ta'lim va tarbiyaning ilg'or pedagogik texnologiyalarini joriy qilish, o'quvchilar qobiliyatlarini rivojlantirish hamda rag'batlantirish bo'yicha tizimli ishlarni amalga oshirish;

ijodiy va sport tadbirlarini tashkil etish bo'yicha davlat tashkilotlari, fuqarolik jamiyati institutlari, ommaviy axborot vositalari, xususiy sektorning muntazam hamkorligini yo'lga qo'yish;



ota-onalar, jamoatchilikning mamlakatimizda amalga oshirilayotgan davlat dasturlari va o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbus yo'nalishlari bilan uyg'unlikda olib borish;

ijodiy va sport tadbirlari bo'yicha ishlar samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi chellenjlar, qo'shiqlar, madaniy-ma'rifiy yo'nalishlarda videoroliklar, bukletlarni yaratish;

mazkur fanlarni o'qitishdagi muammolarni bartaraf etish, o'qitishni takomillashtirish masalalarini hal qilish maqsadida mamlakatimiz hamda xorijiy davlatlarning yetakchi olimlarini taklif etgan holda respublika va xalqaro konferensiyalar, forum-seminarlar o'tkazish;

o'quv-tarbiya jarayonining muntazam ilmiy-pedagogik monitoringini olib borish va bunda ilg'or texnologiyalaridan samarali foydalanish;

ota-onalar, pedagoglar, bolalar, yoshlar uchun jismoniy tarbiya va sportga oid to'g'ri ovqatlanish, sport sog'lik garovi, sog'lom turmush tarziga amal qilaylik kabi rasmlar bilan bezatilgan yorqin, rang-barang plakatlar, ko'rgazmali qurollar, turli xil uslubiy qo'llanmalar, multimedia mahsulotlar kabi didaktik materiallar turkumini yaratish.

XVI. Konsepsiyani amalga oshirish

Konsepsiyani amalga oshirish "Jismoniy madaniyat" o'quv fanini o'qitish metodikasini zamonaviylashtirilgan holda takomillashtirilishin ta'minlaydi va O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'liminirivojlantiri mexanizmini ishlab chiqish va aprobafiya qilishga ko'maklashadi

Konsepsiyani amalga oshirishning rejalashtirilgan mexanizmi ushbu sohani tartibga soluvchi me'yoriy va uslubiy hujjatlarni ishlab chiqishda tegishli maqsadlarni va mintaqaviy dasturlar, individual ta'lim muassasalarini rivojlantirish dasturlariga joriy etishda mahalliy va Respublika mablag'larini shuningdek homiylik mablag'lari va davlat korporatsiyalari mablag'larini maqsadli jalb qilish orqali amalga oshiriladi.

XVII. Yakuniy qoidalar

Jismoniy tarbiya fani bo'yicha ishlab chiqiladigan me'yoriy hujjatlar mazkur konsepsiyada belgilangan qoidalarga muvofiq bo'lishi talab etiladi.

Konsepsiyani amaliyotga joriy etish ta'lim sohasidagi xalqaro tashkilotlar, vazirlik va idoralar, muassasalar, davlat hamda nodavlat korxonalar hamda tashkilotlar, fuqarolik jamiyati institutlari, jamoatchilik bilan o'zaro kelishilgan holda amalga oshiriladi.



JISMONIY TARBIYA FANI BO'YICHA UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI BITIRUVCHILARIGA QO'YILADIGAN TALABLAR

ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI

Har qanday vaziyatda ma'naviy yetuk, oqilona fikr yurita oladi;
jamiyatda o'z o'rnini topishda to'g'ri qarorlar qabul qila oladi;
ijodiy, amaliy faoliyatini rivojlantirishda sport turlaridan nizomlarni
ishlab chiqishni biladi

barcha sport turlarini farqlay olishini namoyon qiladi;
sport tadbirlarini tashkil etishda jismoniy madaniyatga ega;
toza havoda chiniqish turlari haqida ma'lumotga ega;
tanani chiniqtirish orqali salomatligini va jismoniy holatini yaxshilashga
intiladi;

o'z salomatligini mustahkamlash uchun toza havoda mashq bajaradi;
vosita harakatlarida mustaqil ravishda treninglar o'tkadi;
mashg'ulot va treninglarni o'tkazilish tartibini tahlil qiladi,
o'z tana xususiyatlari va imkoniyatlaridan kelib chiqib mashq tanlay
oladi;

musoboqalar jarayonida yo'l qo'yilgan xatolarni aniqlaydi va ularni o'z
vaqtida bartaraf eta oladi.

O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI

hayotiy zarur ko'nikmalarga ega bo'lishda jismoniy sifatlarni mustaqil
ravishda rivojlantiradi;

mashqlarni bajarishda zarur bo'ladigan vositalarning (sport jihoz va
anjomlar) xususiyatlarini bilish orqali ulardan samarali foydalanadi;

shikastlanishning oldini olish qoidalariga amal qiladi;

mashqlarni bajarishda mustaqil ravishda yuklamalarni belgilaydi va
nazorat qiladi;

inson organizmning barcha tizimlari funksiyasini to'g'ri rivojlantirishda
bajariladigan jismoniy mashqlarni qo'llay oladi tanlay biladi;

jarohatlanishning oldini olish va ish joylarini tayyorlash qoidalariga
rioya qiladi;

favqulodda vaziyatlar chog'ida o'ziga va jarohatlanganlarga birinchi
tibbiy va boshqa zaruriy yordamni ko'rsata oladi.

AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI

jamoat gigiena qoidalariga rioya qila oladi;

asosiy tushunchalarni egallaydi va qo'llaydi;

mashqlar majmuasini bajaradi;

saf (buyruqlar, saflanish, yurish, qatorlarga bo'linish) mashqlarini
kundalik hayotida qo'llay oladi;

harakatli va sport o'yin turlarini bir-biridan farqlaydi;



jismoniy mashqlarni inson salomatligiga ta'sirini biladi va qo'llaydi;
 mantiqiy o'yinlarni o'ynash orqali fikrlash qobiliyati rivojlantiradigan
 mashqlarni qo'llaydi;
 sport turlarining kelib chiqishi, uning rivojlanish tarixini biladi;
 tanlangan yo'nalish bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'ladi;
 "Umid nihollari" 21 sport turi haqida biladi;
 sport o'yinlaridan amaliyotda qo'llay oladi;

ЎОММХА



**UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA
FANIDAN QO'YILADIGAN TALABLAR
(1-11-SINFLAR)**

Kodi	1-SINF
	ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
	musobaqalarda o'zining chiroyli harakatlari va ishtiroki bilan tengdoshlarida yaxshi taasurot qoldira oladi
	sport maydonchalari go'zelligidan zavq olib turli xil harakatli o'yinlar o'ynaydi
	O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI
	kun tartibiga rioya qiladi
	koptok, xalqa, arqon kabi sport jihozlaridan foydalanishda xavfsizlikka rioya qiladi
	kiyinish tartibini biladi
	tozalikka rioya qiladi
	safga tartib bilan turadi
	haraktli o'yin jarayonida xavfsizlikka amal qiladi.
	AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI
	saf mashqlari, saflanish buyruqlarini bajaradi
	harakatli o'yin jarayonida mashqlarni to'g'ri bajaradi
	Safning "Sinf saflan!", "Sinf tekstan!", "Sinf o'nga!", "Sinf chapga!", "Sinf ortga!", "Sinf qadam bos!", "Sinf to'xta!" buyruqlarini bajaradi
	arg'amchida sakrash va gardishni aylantirish mashqlarini ko'rsatma asosida bajarishga harakat qiladi
	yotgan holda tirsaklarga tayangan holda mashqlar bajara oladi.
	yugurish yo'lakchasi bo'yab yakka va juft bo'lib yugura oladi
	3x10 mokisimon yugura oladi
	tennis koptogini otish oldi qo'lni oylantirib otish mashqini ketma-ket takrorlaydi.
	harakatli o'yinlarda buyumlardan foydalana oladi.
	shashka donalari rangini tanlay oladi
	2-SINF
	ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
	tengdoshlari bilan turli xil qiziqarli o'yinlar oynay oladi
	musiqqa sadolari ostida turli xil mashqlar majmuasini ketma-ket bajara oladi
	O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI
	ota-onasi va o'qituvchisi ko'rsatmasi asosida to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qiladi.
	kun tartibiga rioya qilish qoidalarini biladi
	sport kiyimlarining toza va ozodaligiga amal qiladi.
	umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni to'g'ri bajara oladi
	AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI
	gimnastika tayoqchalar, kichik to'plar bilan mashqlar bajara oladi
	gimnastika narvoniga ikki qo'llab osilgan holda oyoqlarini uzatib yuqoriga ko'tarib tushurishga harakat qiladi.
	yugurish qoidasiga amal qilgan holda erkin, yengil qo'llarni tabiiy harakatlantirib yuguradi
	koptokchani chap va o'ng qo'l bilan devorga otish mashqini bajara oladi
	harakatli o'yinlarni o'ynash orqali sport o'yinlari (yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash) elementlarini rivojlantiruvchi mashqlarni o'zlashtiradi
	3-SINF
	ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
	safda yurishda qomatini to'g'ri, tik tutib yura oladi



hayotdagi go'zallikni idrok eta oladi
ochiq havoda tashkil qilinadigan o'yinlarni o'ynash orqali zavqlanishni biladi.
O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI
gigiyenaga qoidalariga amal qiladi
mashq bajarish jarayonida to'g'ri nafas oladi
safda turganda odob axloq qoidalariga rioya qiladi
AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI
o'qituvchi buyrug'i asosida safda turish, burulish mashqlarini bajarishni biladi
gimnastik narvonda osilish mashqlarini bajaradi;
yonlanmachasiga yurish mashqlarini bajaradi
o'yin orqali chaqqonlik, chidamlilik, mardlik qobiliyatlarini rivojlanishini biladi
"Kun va tun", "tez olib ot", "qarmoqcha" kabi o'yinlarda jamoa bo'lib harakatlanadi
sherigi bilan to'pni o'ng va chap oyoqlarini almashtirgan holda bir biriga oshira oladi
Shaxmat donalarini doskada harakat yo'nalishini biladi
erkin suzishning boshlang'ich elementlarini bajaradi
4-SINF
ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
turli-xil mashqlarni bajarishda estetik zavq olish hamda mashqlar majmuasini tuzishda ijodkorlik qila oladi
harakatlarning go'zalligini ko'rish, insonning harakatlarida estetik xususiyatlarni ajrata oladi
mashg'ulotlar jarayonida chiroyli qomatni shakllantiradigan maxsus mashqlardan foydalana oladi
O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI
har xil nojo'ya harakatdan shikastlanishni oldini olishni biladi
yengil atletika darslarida xavfsizlik qoidalariga rioya qiladi
o'yin jarayonida xavfsiz harakatlanadi
AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI
safda doira bo'lib yura oladi
safda yurganda ilon izi bo'lib yura oladi.
400-600 m masofalarga yuguradi
estafeta tayoqchalarini sherigiga uzata oladi
yakka va juft-juft bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarni biladi
futbol to'pini darvozaga to'g'ri yo'naltira oladi
mantiqiy fikrlash, xotirani charxlash uchun shaxmat sportining afzalligini biladi
o'zi yoqtirgan usulda belgilangan masofalarga suza oladi
5-SINF
ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
bayramlar va chiqishlar, sport musobaqalari, insonning hayratlanish va harakatlarning go'zalligidan bahramand bo'lishiga olib kelishi mumkin bo'lgan ko'rgazmali chiqishlarda ishtirok eta oladi
jismoniy madaniyat estetikasini o'rganish yo'llarini biladi
O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI
gimnastika mashg'ulotida akrobatika mashqlarini bajarishda xavsizlikka rioya qiladi
sog'lom turmush tarziga amal qiladi
gimnastika darslarida akrobatika mashqlarining sakrashdagi texnik elementlarini rivojlantirishiga oid mashqlarni bajaradi
yakkacho'pda o'ng va chap oyoqni almashtirgan holda yurishda xavsizlik qoidalariga rioya qiladi



o'yin jarayonida stress holatini oldini oluvchi mashqlarni bajara oladi
AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI
3 metrli arqonga o'g'il bolalar ikki qo'llab tirmashib chiqishga harakat qiladi
2 metrli arqonga qiz bolalar ikki qo'llab tirmashib chiqish oldi maxsus mashqlarni jamoa bo'lib bajara oladi
30 m masofaga yugura oladi
turli startlardan chiqib yugura oladi
noteks yo'llardan yurish va yugurish mashqlarini bajaradi
to'pni yerga urib yura oladi
to'pni raqibidan olib qo'yish usullarini qo'llay oladi
belgilangan masofaga to'pni to'g'ri yo'naltira oladi
shaxmatda figurani rivojlantirish, kuchni safarbar qilish, rejani tanlash usullarini biladi
turli xil tezlikda masofalarga suzish usullarini biladi
6-SINF
ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
mashqlarni texnik jihatdan chiroyli va mukammal bajara oladi
sport o'yinlari orgali estetik zavqlana oladi
O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI
mashg'ulot paytida belgilangan mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilishga harakat qiladi
doimiy o'z-o'zini tahlil qilish, o'z faoliyatini nazorat qilishni biladi
AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI
gimnastika sportining yengil mashqlarini ketma-ket jamoasi bilan birgalikda bajaradi.
sport o'yinlarini o'ynashda faol ishtirok etadi
baland turnik ustunlariga tirmashib chiqish qoidalariga amal qilgan holda tirmashib chiqa oladi
gimnastika narvoniga diogonal bo'ylab tirmashib chiqib tusha oladi
turli masofalarga bir me'yorda 4 daqiqa davomida yengil yuguradi.
noteks joylarda yugurish orqali chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga harakat qiladi.
uzunlikka sakrash bo'yicha turli xil mashqlarni bajaradi
to'pni sherigiga oshira oladi
yon tomonlarga yiqilish usuli ustida sheriklari bilan mashq qiladi
kurash sportining elementlarini o'rganishda harakatli o'yinlaridan ham foydalanishni biladi
rux bilan yurishda raqibini chalg'ituvchi usullarini qo'llay oladi
chalqancha yotgan holda suzish usullaridan foydalanadi
7-SINF
ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish orqali estetik madaniyatni shakllanishini idrok eta oladi
estetik tarbiya jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishi haqida tushunchaga ega
jismoniy mashqlar texnik jihatdan mukammal va hissiy jihatdan ifodalanishini biladi
O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI
jismoniy mashqlar bilan mashg'ulot vaqtida xavfsiz harakatlanadi
o'z-o'zini nazorat qilish qoidasiga amal qiladi
shikastlanganda o'ziga va boshqalarga birinchi tibbiy yordam ko'rsata oladi
mashg'ulotda kiyiladigan sport kiyimlarining gigiyenik talablari va tozaligiga ahamiyat beradi
AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI



<p>o'g'il bolalar 110 sm li dastakli gimnastik kozyoldan sakray oladi</p> <p>qiz bolalar 90 sm li dastakli gimnastik kozyoldan sakray oladi</p> <p>sakrashda oyoqlarni kerib, bukib sakrash usullaridan foydalana olishadi</p> <p>o'g'il bolalar 3 m li, qiz bolalar 2 m li arqonga tirmashib chiqa olishadi</p> <p>6 daqiqa davomidan yuguradi va sog'lik uchun foydali jihatlarini ajrata oladi</p> <p>basketbol to'pini yerga urib yurishda tezlikni o'zgartirib yugura oladi</p> <p>to'p bilan harakatlenganda yo'nalishlarni o'zgartirgan holda to'pni shitga tashlaydi</p> <p>to'pni sherigaga oshiradi va raqib maydoniga to'p tushirishga harakat qiladi</p> <p>o'yin jarayonida raqib jamoaga hujum uyushtira oladi</p> <p>sherigaga to'pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan oshirishga harakat qiladi</p> <p>orqadan chil usulida kurash tushishning boshlang'ich mashqlarini takrorlay oladi</p> <p>shaxmatda mot qilish usullarini biladi</p> <p>"Sho'ng'ib quvlashmachoq" o'yinida faol ishtirok etadi.</p>
8-SINF
ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
<p>jismoniy mashqlar va sport davomida go'zallik haqida shakllangan estetik g'oyalarni idrok eta oladi</p> <p>estetik tarbiyani jismoniy tarbiya bilan o'zaro bog'liqligini idrok eta oladi</p>
O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI
<p>sport bilan shug'ullanish vaqtida tibbiy nazoratdan o'tish tartibini biladi</p> <p>zararli odatlar haqida tushunchaga ega</p> <p>chekish, spirtli ichimliklar inson hayoti va organizmiga zarari haqida tushunchaga ega</p> <p>masg'ulot jarayonida yuklamalar me'yorini biladi</p> <p>40-60 sm balandlikdagi to'siq ustidan umboloq oshishda jarohatlanishni oldini oluvchi xavfsizlik qoidalariga rioya qiladi</p>
AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI
<p>sport o'yinlaridan musobaqalar o'tkazish tartibini biladi</p> <p>"Umid nihollari" sport musoboqasida faol ishtirok eta oladi</p> <p>milliy harakatli o'yinlarni jamoada o'ynay oladi</p> <p>4-5 metrli arqonga qo'llar yordamida 2 usulda tirmashib chiqa oladi</p> <p>past turnikda osilib turishdan kuch bilan ko'tarilib, tayanchga ko'tarila oladi</p> <p>qo'shpoyaning yuqori poyasida osilgan holatdan bukilib, yozilish hamda tebranish mashqlarini bajara oladi</p> <p>800 m masofaga yugurishda yurish bilan almashib yugurish mashqlarini bajaradi</p> <p>tezlikka yugurishda startda turish startdan chiqish va marrani bosib o'tish ketma-ketligiga amal qiladi</p> <p>qarshi jamoa o'yinchisiga 1x1 nisbatan tezlikni va tomonlarni o'zgartirib harakatlana oladi</p> <p>o'yin davomida o'rganilgan usullardan foydalangan holda harakatni yo'qotmaydi</p> <p>uzoq masofalarga to'pni tepish texnikasiga amal qilgan holda tepa oladi</p> <p>qo'llar yordamida qo'ldan ushlab yelkadan tashlashda xiyla ishlata oladi</p>
9-SINF
ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
<p>estetik tarbiya odamlarda estetik ehtiyojlarni shakllantirishi haqida tushunchaga ega</p> <p>jismoniy go'zallik va harakatlarining go'zalligi bir-biri bilan uzviy bog'liqligi haqida ma'lumotga ega</p> <p>Inson tanasini estetik qiymati, shuningdek, jismoniy madaniyatning moddiy qiymati haqida tushunchaga ega</p>



O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI	
	uzoq davom etadigan jismoniy mashg'ulot davomida o'zini-o'zi nazorat qila oladi
	tanlagan sporti bo'yicha yuklamalar me'yorini biladi
	hayotga va mehnatga tayyorgarlik ko'rish davomida jismoniy tarbiyaning o'rnini biladi
	barcha sport turi musobaqalarida o'yinchilarning tartib va intizom qoidalarini biladi
	jismoniy tarbiya va sportning mazmun mohiyatini tahlil qiladi
AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI	
	sport o'yinlari orqali rivojlanadigan jismoniy sifatlarini tahlil qila oladi
	chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajaradi
	o'yin qoidalari asosida sport o'yinlarida hakamlik qilishni biladi
	Milliy federatsiyalar haqida ma'lumotga ega
	Milliy Olimpiya qo'mitasi haqida biladi
	70-80 sm balandlikdagi yakkacho'p ustida o'ng yoki chap oyoqda muvozanat saqlay oladi
	yengil atletikaning yugursh sakrash uloqtirish kabi turlari asosida bosqichma-bosqich musobaqalarda ishtirok eta oladi
	yuqori startdan uzoq masofalarga tez sur'atda yugura oladi
	turli-xil buyumlarni mo'ljalna aniq uloqtira oladi
	2x1x2 taktikalaridan foydalangan holda o'yinni davom ettira oladi
	turli taraflardan uchib kelayotgan to'pni qabul qilib, sherigiga oshirib bera oladi
	futbol bo'yicha O'zbekistonni dunyoga tanitgan jamoani biladi
	to'pni raqibdan tortib olib, darvoza tomon harakatni amalga oshira oladi
	"ko'krakdan tashlash" usulida raqibni chalg'ituvchi harakatlardan foydalangan holda kurasha oladi
	shaxmat musobaqalarida ishtirok eta oladi
	10-SINF
ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI	
	jismoniy go'zalligi, harakatlarning go'zalligi, nozik shakli, mukammal pozitsiyasi, estetik munosabati jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan kishi uchun yanada faolroq namoyon bo'lishini biladi
O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI	
	uzoq davom etadigan yugurishda o'zini-o'zi nazarot qila oladi
	sport o'yinlarining texnik va taktik asoslarini tahlil qila oladi
	o'yinlarda yo'l qo'yilgan xatolarni tahlil qila oladi
	turli texnik harakatlarni bajarish hamda ularni kundalik amaliyotda qo'llanishni biladi
	raqibni chetlab o'ta oladi
	turli xil himoyalardan asta-sekin foydalangan holda hujum qilish taktikasini bajarish
	o'rganilgan elementlardan ikkala tomonlama xavfsizlik qoidalariga amal qilgan holda o'yinda foydalana oladi
AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI	
	juft-juft, jamoa tuzib buyumlarsiz va buyumlar bilan urm mashqlarini bajartira oladi
	gimnastik "kozyol" dan ko'prikchani yaqinlashtirgan holda depsina oladi
	vaqt hisobiga 5 metrli arqonga tirmashib chiqishni biladi
	o'rta 1500 m masofa bo'ylab yugura oladi
	o'yin maydonida raqiblarini aldov yo'li bilan mag'lub qila oladi
	texnik harakatlardan amaliyotda unumli foydalanishni biladi
	har xil vaziyatlarda uchib kelatgan to'pni qabul qiladi
	6-3 usulida harakatlanadi



har bir harakatning taktik usulini biladi
o'rganilgan usullardan foydalanib jamoasida faol harakat qiladi
to'pni zig-zag usulida olib yurish orqali raqibni chalg'itib o'ynaydi
turli burchaklardan to'pni o'yinga kirita oladi
kurash oldi tizza, bilak bo'g'imlarini chiniqtiruvchi maxsus mashqlarni bajaradi
"oyoqlar yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash" usulini bajaradi
o'ziga munosib raqib bilan amaliy o'yinda bellasha oladi
estafeta suzishni biladi
11-SINF
ESTETIK MADANIYAT VA IJODKORLIK KOMPETENSIYASI
jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida nomoyon bo'ladigan estetik did va estetik his-tuyg'ularni rivojlantirish usullarini biladi
jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida estetik tarbiyaning vazifalarini biladi
O'Z-O'ZINI RIVOJLANTIRISH VA ASRASH KOMPETENSIYASI
psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarida faol ishtirok etadi
barcha sport va harakatli o'yinlari jarayonida jamoaviy gigiyenaga amal qiladi
oldin va orqadan yon tomonlarga burilish mashqlarini bajarishda shikastlanishni oldini oluvchi tartib qoidalarga amal qiladi
100 m ga yugurishda xayot xavfsizlik qoidalariga amal qilgan holda yuguradi
to'pni uzatishda texnika xavfsizligiga rioya qiladi
ikki taraflama o'yin paytida sheriklariga nisbatan xavfsiz harakatlanishni biladi
AMALIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH KOMPETENSIYASI
turli xil chiniqtirish va badantarbiya mashqlari bilan muntazam ravishda mustaqil shug'ullanadi
ma'lum blandlikda belgilab qo'yilgan belgigacha tirmashib chiqishni biladi
baland turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko'tarila oladi
gavdani bukib yozish holatidan tebranishga o'ta oladi
turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qiladi
300 metr masofaga kross yugurishni biladi
baladlik va uzunlikka sakrashning maxsus mashqlarini bajara oladi.
uzunlikka 3 hatlab sakray oladi
3 hatlab sakrash usulidan yugurib kelib uzunlikka sakrashda ham foydalana oladi
yugurib kelib "oyoq bukish usuli"da sakrashni biladi
to'pni sherigiga uzatishda bir oyoq tagidan sakratib uzatish usulidan foydalanadi
qo'l to'pini o'ng va chap tomonlardan sherigiga oshiradi
o'yin jarayonida to'pni aniq nishonga tepa oladi
belbog'li kurash tushishdan oldin tanani chiniqtiruvchi mashqlarni bajaradi
shaxmat o'yinini mustaqil o'ynay oladi
o'yinda turli xil chalg'ituvchi usullar orqali raqibni mag'lub eta oladi



TUSHUNTIRISH XATI

Jismoniy tarbiya- umumiy tarbiyaning bir turi hisoblanib, insonning jismoniy kamolotga erishishiga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya o'quvchilarni yanada sog'lom qilib tarbiyalashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishning maqsadi – o'quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog'lom qilib tarbiyalash, salomatligini saqlash, mustahkamlash ularni jismonan yetuk, barkamol bo'lib yetishishlari, inson salomatligi to'g'risidagi, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish kabi bilimlarini hayotda qo'llay olish, va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga amal qilish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishning vazifalari – Jismoniy tarbiya darslarida asosan uchta vazifalar hal qilinadi. Jumladan, ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi

Ta'limiy- 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'lumotlarni beradi.

Tarbiyaviy- jismoniy tarbiya va sport faoliyatining kerakligicha ta'minlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aqliy, estetik tarbiyalar bilan shakllantirib boriladi.

Sog'lomlashtiruvchi – o'quvchilarning organizmlari, sog'lig'ini mustahkamlash har tomonlama jismonan tarbiyalashga qaratiladi.

sog'lomlashtiruvchi mashqlarni kundalik hayotida qo'llay olish;

jismoniy mashqlarni ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

sport jihoz va anjomlaridan foydalanishning xavfsiz usullarini o'rgatish;

sog'lom turmush tarziga amal qilish va uni keng jamoatchilik o'rtasida targ'ib etish;

jismoniy tarbiya va sport faoliyatini kerakligicha ta'minlash;

jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

O'quvchilarning yosh xususiyatlariga qarab quyidagi vazifalar amalga oshirib boriladi:

a) organizmni chiniqtirish;

b) jismoniy qobilyatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tarbiya fani tarkibiga "Salomatlik asoslari", "Sog'lom avlod asoslari" hamda "Hayot xavfsizligi asoslari" o'quv kurslarini singdirib o'qitilishi lozim.



Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishni boshlang'ich sinflarda o'qitish salomatlikni mustahkamlash, jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya)ni rivojlantirish, o'yinli vaziyatlarda oqilona va murakkab hayotiy-amaliy, shuningdek, sportning harakatli turlarini o'zlashtirishga yo'naltiriladi

Boshlang'ich; I-IV-sinflarda o'qituvchi tomonidan darsni tashkil etish va o'tkazish usuli o'quvchilarning ko'p jihatdan yosh xususiyatlariga bog'liq. Mashg'ulotda motorika harakatlarining ustunligi yaxlit metodga berilib, harakat faoliyatini rivojlantirish va o'zlashtirishga qaratilishi, o'quvchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda mashqlarni to'g'ri nomlash, ularni aniq ko'rsatish va o'z vaqtida xatolarni to'g'irlab borish lozim. Harakatga bo'lgan ehtiyoj bolaning asosiy fiziologik xususiyatlaridan biri bo'lib, uning normal shakllanishi, o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir.

I-IV -sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashda muhim vazifalar:

sog'lomlashtirish, qaddi-qomatni yaxshilash, oyoqlarda yassilik, X va O simon kasalliklarini rivojlanishini oldini olish;

barkamol jismoniy rivojlanishga ko'maklashish;

salbiy ekologik sharoitlarga chidamliligini oshirish;

fazoviy, tomporal va kuch parametrlarini farqlash, harakat tezligi, muvozanat saqlash, ritm, signallarga javob berish tezligi va aniqligi, harakatlarni muvofiqlashtirish;

shaxsiy gigiyena, kun tartibiga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, ertalabki badantarbiya, kundalik turmush va jismoniy mashqlarning salomatlikka ta'siri haqida asosiy bilimlarni shakllantirish, mayda motorikani rivojlantirish;

asbob-uskunalar va jihozlardan foydalanishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilishga o'rgatish;

yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, egilish, emaklash va boshqa jismoniy elementlari orqali mashqlar bajarish ko'nikmasini shakllantirish;

mashg'ulotlar davomida mustaqil jismoniy mashqlar, ochiq havoda harakatli o'yinlarni o'ynatish, harakatli o'yin turlari bilan tanishtirish;

o'quvchilarni bo'sh vaqtlarida sportga bo'lgan qiziqishlari intilishlarini shakllantirish va ayrim turlariga moyillikni aniqlash;

mashg'ulot davomida intizom, do'stlarga do'stona munosabat, halollik, ta'sirchanlik, jasurlikni tarbiyalash;

ruhiy jarayonlarning rivojlanishini rag'batlantirish (xotira, fikrlash va boshqalar.)

Yuqori; V-XI-sinflarda darsni tashkil etishda asosiy sport turlari, musobaqalar, asbob-uskuna va jihozlar, xavfsizlik qoidalari va shikastlanishlarga birinchi yordam ko'rsatish bilan bir qatorda koordinatsion qobiliyatlarni, kuchni, chidamlilikni va moslashuvchanlikni rivojlantirishdir. Mustaqil jismoniy mashqlar odatini rivojlantirish muammolari hal etilishi lozim. Aksariyat darslar irodaviy sifatlarini (mustaqillik, intizom, mas'uliyat hissi) rivojlantirilishiga qaratilgan bo'lishi maqsadga muvofiq. Har bir darsda



ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari hal etiladi. Bu sinflarda jismoniy madaniyat taraqqiyotini baholash umumiy asosda amalga oshiriladi va sifat hamda miqdoriy ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi: bilim darajasi, motorikani egallash darajasi, jismoniy madaniyat va sport ishlarini olib borish qobiliyati, ta'lim standartlarini amalga oshirish, baholash o'smirni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga va o'z natijalarini yaxshilashga undashi kerak

V-XI sinflarda o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini oshiradigan qaratilgan gimnastika, yengil atletika, sport (basketbol, voleybol, qo'l to'pi), futbol, kurash va boshqa sport turlari bo'yicha jismoniy tarbiya profilaktikasi joriy etiladi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya muammolarini to'la hal etish va barcha ta'lim talablarini bajarishni ta'minlovchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbatiga rioya qilish lozim.

Maktabning imkoniyatlariga qarab o'qituvchi V–XI sinflarda o'quvchilar uchun sport o'yinlarini rejalashtirishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan individual texnik harakatlarni o'rganishga sarflanadigan bilim, ko'nikma va vaqtni o'zlashtirish ketma-ketligi belgilanadi. Bunda o'quvchilarning jinsi, yoshi, texnik tayyorgarligi va boshqa omillar inobatga olinadi.

Yuqori sinflarda ushbu fanni o'qitish me'yoriy jismoniy rivojlanishda ko'maklashish, harakatlanish vaqtida va statik holatlarda gavnani to'g'ri tutish malakasini mustahkamlash, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol va boshqa) mashqlarni bajarishda texnik va taktik asoslarini o'rgatish ko'nikma va malakalarni mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'qituvchi o'quvchilarning xavfsizligi va sog'lig'iga to'g'ridan to'g'ri javobgar bo'lib, darsning o'quv mashg'ulotlariga ularni jalb etishda quyidagi ishlarni amalga oshiradi;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida birinchi navbatda intizomli bo'lishga, mashqlarni bajarish tartibiga va texnika xavfsizlik qoidalariga rioya qilishga o'rgatish;

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi dars mashg'ulotlarini boshlashdan oldin mashg'ulot o'tkaziladigan joyni tanlashi, diqqat bilan ko'zdan kechirishi, sport jihozlarining yaroqli ekanligiga ishonch hosil qilish va mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning talab darajaida ekanligi e'tibor qaratishi, qo'yiladigan talablariga ko'ra, sanitariya-gigiena shartlarining muvofiqligini kuzatishi, o'quvchilarning jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga qat'iyan amal qilinishini ta'minlashi lozim.

har-bir mashg'ulot o'tkazilganidan so'ng sport zaliga zamburuqli kasalikka qarshi gigiyenik vositalar bilan dizenfeksiya qilish;

gimnastika anjomlari (turnik, bruss, tirmashib chiqish arqoni) da mashq bajarishdan oldin foydalanishga yaroqliligini birma-bir tekshirib chiqish;.



gimnastik asbob uskunalari- mustahkam o'rnatilganligi va puxta tuzatilganligiga ishonch hasil qilmay turib, undan foydalanishga yo'l qo'ymaslik;

akrobatika mashqlarini bajarishdan avval esa matlarning tozaligiga, taxlanishiga, yer(pol)ga to'shalishiga ahamiyat berilishi lozim, chunki ular orasida bo'shliq qolib ketib sakrovchi va turli xil mashq bajaruvchi ochiq qolgan oraliqqa kelib tushishi mumkin.

O'quvchilarning mashg'ulotga kiygan kiyimlari (futbolka, sho'rtik, sport kiyimi) doimo toza, o'ziga qulay bo'lishi, poyavzali ham toza qulay hamda ixcham, tagi, tovon rezinali va yumshoq bo'lishi lozim.

Dasturda "Suzish" bo'limi kiritilgan bo'lib, bu bo'limga alohida soat ajratilmagan. Agar maktabda suzishga sharoit bo'lsa, unga birinchi sinfdan boshlab o'rgatiladi. Suzishga sharoiti mavjud umumta'lim maktablari uchun soatlar dasturning asosiy turlari (harakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari) hisobidan olib boriladi. Suzish darsiga borayotgan o'quvchilarda sovun, mochalka, sochiq, suzish uchun maxsus kiyim bo'lishi kerak. Darsni o'tib bo'lgandan keyin o'quvchilarning barchasi bor yo'qligini tekshirib chiqish kerak.

Suzish turi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarga suzishni o'rgatish metodikasini biladigan hamda suvda cho'kishdan saqlab qolish usullarini egallagan mutaxassis jalb qilinishi lozim. Mashg'ulot vaqtida shifokor yoki hamshira bo'lishi zarur. Shuningdek, o'quvchi favqulodda jarohatlangan taqdirda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish uchun "Tibbiy yordam qutisi" (aptechka) bo'lishi zarur.

Suzish bo'yicha birinchi darslar quruqlikda o'tkaziladi. O'quvchilarda suzish bo'yicha ko'nikma hosil bo'lgach, suvga tushurib, qirg'oqda topshiriq berib o'rgatiladi. Havzaning tozaligi, yechinish xonalarining ozodaligi va gigiyenik talablarga javob berishi faqatgina o'qituvchi (trener) va tibbiy xodimlarining nazorat qilib turishlariga bog'liq. Suv havzasi muntazam ravishda xlor aralashmasi va mis kuporosi bilan tozalanib, uning suvi birikki haftada almashtirilib turilishi zarur. Tibbiyot xodimlari tuman sanitariya-epidemiologiya stansiyasi xodimlari bilan hamkorlikda suv havzasiga infeksiya tushmasligi uchun belgilangan miqdorda, muntazam ravishda suv havzasi xodimlariga har tomonlama yordam ko'rsatishlari kerak.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy rivojlantirishda smarali usullardan foydalanish;

umumiy o'rta ta'lim maktablarida ommaviy sog'lomlashtirish hamda sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish va o'tkazishni tashkil qila bilish;

o'quvchilarning eng muhim ko'rsatkichlari sifati, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi monitoring tadqiqotini o'tkazish;

o'quvchi jismoniy tarbiya sohasida ta'lim sifatini aniqlovchi muammolar, tushuncha va terminlar bilish va aniqlash lozim;

salomatlikni yaxshilashning asosiy vositalarini tadbiiq qilish va noan'anaviy usullardan foydalanish yo'llari;



qad-qomatni shakllantirishda umumli mashqlardan foydalanish;
umumiy o'rta ta'lim maktablarda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida interfaol metodlardan samarali foydalanish;

O'quchilarning yosh xususiyatlarini e'tiborga olib, darsning turi, xarakteri, vazifalarini to'g'ri aniqlash;

dars qismining vaqti va bajariladigan mashg'ulotlarni to'g'ri belgilashda (bunda darsning asosiy qismida bajariladigan mashg'ulotlardan kelib chiqqan holda tayyorlov qismi tuzilishiga) katta e'tibor qaratish;

dars samaradorligini oshirishda turli metodlarni tanlay olish va qo'llash;
darsda zarur bo'lgan sport –anjomlarining holatini ham e'tiborga olish;
o'quvchilarni tekshirish va bilimlarini baholash;

uy vazifalarini berish;

o'tilishi kerak bo'lgan dars uchun avvaldan konspekt yozib borish;

dars jarayonida bajarilishi lozim bo'lgan mashqlarni ko'rsatib bera olish;

Jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchining rahbarligi ostida mashqlar majmuasi o'rgatiladi.

Jismoniy tarbiya o'quv dasturi asosida fan o'qituvchisi yillik taqvim reja ishlab chiqadi va ta'lim muassasalarining o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari tomonidan tasdiqlanadi.

Taqvim mavzuiy reja tuzishda oraliq va yakuniy nazorat ishlari to'g'ri taqsimlanishi, nazariy bilim berish va amaliy mashg'ulotlarining ketma-ketligiga e'tibor qaratishlari lozim.

Ushbu o'quv dasturda boblar kesimida umumiy soatlar ajratilgan bo'lib, boblar hajmi keltirilgan mavzularni taqsimlanishi o'qituvchi tomonidan ijodiy yondashgan holda amalga oshiriladi. Jumladan, taqvim reja tuzishda o'quv dasturida boblarga ajratilgan (mavzularga berilgan) umumiy soat hajmi, mazmun va mohiyatidan chiqmagan holda taqsimlanishi zarur. Taqvim reja tuzishda o'qituvchi bob ichida berilgan mavzularni sinflar kesimida taqsimot qilish vaqtida o'quvchilarni o'zlashtirish darajasini inobatga olgan holda, namunada berilgan soatlarni ko'paytirsa, (*) belgini qo'yishi hamda dastur soatlarni taqsimotiga kiritilgan o'zgarishlar yuzasidan maktab pedagogik kengash yig'ilishida muhokama etib, qaror qismi bilan hujjatlashtirish lozim.

O'quv dasturining har bir sinf boshida o'quvchilarning o'quv faoliyati natijalariga qo'yiladigan talablar keltirilgan. Bu o'z o'rnida o'quvchilarning o'quv faoliyati natijalariga qo'yiladigan talablar keltirilgan. Bu o'z o'rnida o'quv yili boshlanishiga pedagoglarning harakat strategiyasini belgilab beradi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi Vazirligining 2020-yil 25-fevraldagi 52-sonli buyrug'iga ko'ra, o'quvchilar soni 25 nafar va undan ziyod bo'lgan umumiy o'rta ta'lim muassasalarining VIII-XI sinflarda "Jismoniy tarbiya" fani 2 guruhga bo'lib o'qitiladi. VIII-XI sinflarda bo'linmasdan o'qitilganda dars mashg'ulotlari integratsiyalashgan o'quv dastur asosida olib boriladi. Respublikamizning urf-odati va milliy



an'alariga ko'ra, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'quvchilarning jinsiga qarab, sinfni ikki guruhga bo'lishda qiz bolalar bilan (8-11 sinflarda) darsni ayol o'qituvchi olib borishi maqsadga muvofiq.

ЎОММХА



I SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Mashg'ulotlar o'tish joyi (sport zali va maydonchalar) hamda unda foydalaniladigan sport anjomlarining nomlari va ularni qo'llash haqida tushuncha. Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Gimnastika darslarida o'zini tutish va xavfsizlik qoidalari. Shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilish. Ertalabki badantarbiya mashqlarining inson organizmiga ta'siri. Suv yordamida chiniqishlar. Kasalligini oldini olish choralari. Sport kiyimlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari orqali chiniqish. Sport zalida turish va yurish qoidalari. Saf mashqlari, saflanish va buyruqlar haqida tushuncha. Yengil atletika sport turi haqida ma'lumot.

Harakatli o'yin turlari va ularning qoidalari. Harakatli o'yinlarda texnik havfsizlik qoidalari.

I bob. GIMNASTIKA (16 soat)

Saf mashqlari. Saflanish, navbatchi o'quvchidan bildirgini qabul qilish, (o'qituvchi o'quvchilar bilan salomlashish "Assalom!"); Saf usullari, asosiy tik turish; ketma-ket va yonma-yon bo'lib bir qatorga, chiziq bo'ylab safga turish, qo'l ushlab doira hosil qilish; safda yurish va to'xtash mashqlarini bajarish; saf buyruqlarini bajarish: "Sinf saflan!", "Sinf tekislan!", "Sinf rostlan!", "Sinf o'ngga!", "Sinf chapga!", "Sinf ortga!", "Sinf sakrab o'ngga!", "Sinf sakrab chapga!", "Sinf qadam bos!", "Sinf to'xta!".

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Buyumlarsiz (asosan beriladigan mashqlar qomatni to'g'ri shakllantirish, qo'llarni har tomonga ko'tarish, gavnani oldinga, ortga, yonga egish, oyoqlarda o'tirib turish, oyoq uchida sakrash), buyumlar bilan (gimnastika tayoqchasi, bayroqcha, kichik to'plar bilan mashqlar, arg'amchida sakrash va gardishni aylantirish) mashqlar bajarish.

Tirmashib chiqish. Gimnastik narvonga qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiq ustida yotgan holda tirmashib chiqish (o'qituvchi yordamida) va pastga tushish; oyoq-qo'llar yordamida gimnastik narvonga tayangan holda chiqish va pastga tushish;(o'qituvchi yordamida)

Osilishlar. Gimnastik narvonga orqa bilan suyangan holda o'tirib, qo'llarda osilib turish; osilib turib, tizzalarni bukib ko'krak qafasigacha ko'tarish; . Ikki qo'lda osilib turish

Tayanishlar. Gimnastik o'rindiq ustida qo'llarga tayangan holda gavnani oldinga egib, gimnastika o'rindig'ida qo'llarni bukish va yozish.

Akrobatika. Cho'qqayib o'tirgan holda orqaga va oldinga tebranish mashqlari (kacheli); g'ujanak bo'lib o'tirish; kurakda tik turish; yotgan holatda "ko'prik" hosil qilish, qorin bilan yotgan holda ikki oyoq uchini qo'l bilan ushlab tebranish; yotgan holda oyoq uchlarini boshga tekkazishga



harakat qilish; ikki qo'lni matga qo'yib o'tirgan holda oldinga umbaloq oshishni o'rgatish(o'qituvchi yordamida); gimnastika o'rindig'ida qo'llarni bukish va yozish,.

Muvozanat saqlash va koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish.

Polda, oyoqlarda qo'l holatlarini o'zgartirib oyoq uchida yon tomonlarda (ichki va tashqi), tomonlarda yurishlar; gimnastik o'rindiq ustida oyoq uchida yurish; gimnastik o'rindig'ida turgan joydan yuqoriga sakrab oyoq uchida yumshoq tushish; bir oyoq uchida (o'ng va chap oyoqlarni almashtirgan holda) 13-15 soniya muvozanat saqlab turish.

Badiiy gimnastika va raqs elementlari. Badiiy gimnastikaning maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish. Milliy raqs elementlari. Musiqa jo'rligida xalq raqslari elementlariga mos bo'lgan qo'l va oyoq harakatlarini bajarish. Masalan: "Chittigul", "Chertmak", "O'rdaklar raqsi", "Vals qadamlari". "Andijon polkasi".

II bob. YENGIL ATLETIKA (14 soat)

Yugurish. Turli masofalarga yugurish bilan tanishtirish va yugurish mashqlari haqida umumiy tushuncha berish. 30 m. yugurish.

Masofa bo'ylab yugurish. 15-20 metrga masofa bo'ylab tezlikda yugurish mashqlari; yugurish yo'lakchasi bo'ylab yakka,

Yuqori start. Yuqori startni bajarishni ko'rsatish, tushintirib berish, bir maromda masofa bo'ylab yugurish.

3x10 mokisimon yugurish. 3x10 metrga mokisimon yugurishni o'rgatish, mokisimon yugurishga oid bo'lgan mashqlarni bajarish.

Turgan joydan uzunlikka sakrash. Turli tarablarga ko'p sakrash mashqlari (oldinga, ortga, chapga, o'ngga). (fazalariga qat'iy e'tibor qaratish).

Buyumlar vositasida sakrashlar. Chizilgan chiziq, arqon va 1 kilogrammli to'ldirma to'p ustidan sakrashlar. Tepaga osilgan buyumga qo'llarni tekkizib sakrash mashqlari (turgan va turli harakatlarda).

Uloqtirish. Tennis koptogini to'g'ri ushlash; tennis va boshqa har xil koptoklarni nishonga aniq uloqtirish mashqlari; turgan joydan chap va o'ng qo'llarda tennis koptogini uloqtirish;

III bob. HAKATLI O'YINLAR (34 soat)

Harakatli o'yinlar. Ularni o'ynashda o'yin turlari va qoidalari bilan tanishtirish; o'yin vaqtida yakka va jamoa tartibida harakatlanish qoidalari, O'yin jarayonida tartib intizomga rioya qilish, jamoadoshlariga yordam berish. (dars davomida).

Harakatli o'yinlar: "Charxpalak", "Sinf tekisnan!", "Taqiqlangan harakat" "Hamma tezda o'z joyiga", "Kun va tun", "Bir qatorga saflaning!", "Kim ko'p yong'oq yig'ish", "To'pli estafeta", "Quvlashmachoq", "Estafetalar" "To'pni



uzatib yugurish”, “Bekinmachoq”, “Kim uzoqqa uloqtiradi”, “Tortishmachoq”, “Qopqon”, “Qirq tosh”, “Raqam bilan chaqirish”, “Muvozanat saqlab yurgan holda estafeta”, Poyezd”, Zag‘izg‘on”, “Jambul”, “Besh tosh”, “Qizil bayroq”, “Qo‘ng‘iroqcha”, “Sakra bodom chumchuqlar”, “O‘z rangingni top”, “O‘rmon, botqoq, dengiz”, “Halqachani kiygizish”, “Bo‘sh o‘rin” “Olib qochar”, “To‘pni aylana ichiga tushir”, “Hurmacha bog‘i”, “Oq terakmi”, “To‘p o‘rtaga”, “Kuchlilar va chaqqonlar”, “To‘siqlardan oshib o‘tish”, “Kim uzoqqa otadi”, “Savatga to‘p tushurish”, “Uzatdingmi, o‘tir”, “Doiraga tort”, “Qovun polizida”, “Xo‘rozlar jangi”, “Juft-juft bo‘lib tortishish”, “Sehri kataklar”, “Qarmoqcha”, “Qirqtosh”, “Chavandozlar” kabi harakatli o‘yinlarni, buyumlarsiz va buyumlar bilan yugurish va sakrash estafetalarni o‘rgatish.

IV bob. SHASHKA (2 soat)

Shashka. Shashka doskasi va shashka donalari; shashka doskasida donalarni joylashuvini ko‘rsatish va o‘yin qoidalari bilan tanishtirish

SUZISH

Suzish havzalarida o‘zini tutish qoidalari. Avval quruqlikda keyin suvda erkin suzish usulida qo‘l va oyoq harakatlarini bajarish. Suvga tushish va nafas olish.

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo‘limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	16	Dars Jarayonida	16
2	Yengil atletika	14		14
3	Harakatli o‘yinlar	34		34
4	Shashka	2		2
5	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami		66		66



II SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning inson salomatligiga bo'lgan ta'siri. Nafas mashqlarining inson organizmiga ta'siri. Mashg'ulot jarayonida to'g'ri nafas olish, chiqarish. Kun tartibiga rioya qilish. Ovqatlanishdagi gigiyenik talablar. Gimnastika anjomlari va ulardan to'g'ri foydalanish. Gimnastikada foydalaniladigan sport jihozlari haqida tushuncha. Gimnastika anjomlarida mashqlarni to'g'ri va havfsizlik qoidalariga rioya qilib bajarish. Sport va salomatlik. Yengil atletika mashg'ulotlarida o'zini tutish (yurish-turish) qoidalari. Baland startda turish qoidalari. Bajarilishi murakkab bo'lmagan gimnastika mashqlarini bajarish. Salomatlikni mustahkamlash hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar.

Harakatli o'yinlarning o'quvchilar organizmiga ijobiy ta'siri, ularning sog'lom jismoniy rivojlanishida, chiniqishida, qaddi-qomatini tiklanishida, harakat faoliyatining o'sishi, ishchanlik hamda jismoniy ko'nikma va malakasini rivojlantirish; Harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlari rivojlanishi (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) haqida qisqacha tavsif. Harakatli o'yinlarning tarbiya va ta'lim jarayonida insonning axloqiy va estetik jihatdan shakllantirishdagi ro'li. O'yin qoidalari va ularga rioya qilish. Suvda suzish, o'z-o'zini nazorat qilish va uning ahamiyati.

I bob. GIMNASTIKA (16 soat)

Saf mashqlari. Saf mashqlari (safda turish, burilishlar); bir qatordan ikki qatorga saflanish va qayta saflanish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Dastlabki holatda turish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish uchun qo'l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to'g'ri bajarish; mashqlar majmuasini buyumlar va buyumlarsiz bajarish; gimnastik narvoni yonida va gimnastika anjomlari (tayoqcha, arg'amchi, kichik to'p) bilan mashqlar majmuasini bajarish.

Tayanib sakrash. Gimnastik o'rindig'ida bajariladigan mashqlar (qo'llarga tayanib o'ngga-chapga sakrashlar); o'rindiqlar ustidan sakrab o'tish (20–30 sm) mashqlarini bajarish. gimnastika narvonda orqa bilan osilib oyoqlarni bukish va yozish; qo'llarni bukkan holda osilib turish; bukilib osilgan holatda tortilish; past turnikda osilish mashqlari.

Osilish va tayanishlar. Qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiqda (20^0 - 30^0) burchak pastdan va yuqoridan ushlab tirmashib chiqish, turgan va yotgan holatda osilish; gimnastika narvonchasiga orqa bilan turgan holatda osilib oyoqlarni bukish va yozish; qo'llarni bukkan holda osilib turish; past turnikda osilish mashqlari.

Muvozanat saqlash. Gimnastika o'rindig'ida buyumlarni qo'lda ushlab yurish (to'p, gimnastik tayoqcha); gimnastik o'rindiqlarning to'ng'irilgan



qismida, ustidagi to'siqlardan har xil harakatlarda yurish; yon tomon bilan qadamlar qo'yib yurish; polga chizilgan chiziqlar ustida tekkis yurish; bir oyoqda tik turib, qo'llarni har xil holatda tutib ikkinchi oyoqni yonga, oldinga, orqaga ko'tarish; bir oyoqda turib, qo'llarni yonga uzatib muvozanatni saqlash; "qaldirg'och" hosil qilish; yarim shpagat turish.

Akrobatika. Oldinga, orqaga umboloq oshish; kuraklarda tik turish; yotgan holatda "ko'prik" hosil qilish; yarim shpagatda o'tirish; arg'amchi va gardishlar bilan turli mashqlarni bajarish.

Badiiy gimnastika va raqs elementlari. Musiqa jo'rligidagi mashqlarni bajarish; qadamlarda sakrab oldinga va o'ng tomonlarga yurish; qo'l va oyoq harakatlarini musiqaga moslab borish; milliy musiqa ritmlarini ijro etish: "Andijon polkasi", "Lazgi"; Ritmik gimnastika elementlari va ayrobika; "Vals", "Polka qadamlari"; "O'rdakchalar raqsi".

II bob. YENGIL ATLETIKA (14 soat)

Yurish. Turli sur'atda masofa bo'ylab harakatlanib tez yurish; harakat tezligini o'zgartirib yurish; qo'lni har xil holatda tutib yurish; yarim cho'qqayib keng qadamlab yurish mashqlarini bajarish; mo'ljalga yugurish; yo'lakcha chizig'i bo'ylab yurish.

Yugurish mashqlari. Maxsus yugirish mashqlari - tizzalarni baland ko'tarib yugurish; oyoqlarni orqaga siltab yugurish, o'ng va chap yelka bo'ylab yugirish. Yuqori startdan 30m ga yugurish. Tezlikni oshirib yugurish, past to'siqlar (fishka) orasidan o'tib yugurish.

3x10 m mokisimon yugurish. Yuqori startdan 3x10 mokisimon yugurishni mukammallashtirish.

Masofa bo'ylab yugurish. Yuqori startlarda turish texnikasi, qisqa (30, 60 m) yugurish.

Uzunlikka sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakrash; bir qadamdan uzunlikka sakrash (depsinish mashqlari).

Uloqtirish. Tennis koptogini bir qo'lda nishonga va uzoqlikka uloqtirish; koptogni belgilangan masofaga, nishonga otish; turgan joydan va 3-4 qadam tashlab tennis topini aniq nishonga, uzoqlikka uloqtirish.

III bob. HARAKATLI O'YINLAR (36 soat)

Harakatli o'yinlarni o'rgatish va bajarish - "Olib qochar", "Raqamlar bilan chaqirish", "To'pni aylana ichiga tushirma", "Qo'riqchi", "To'p o'rtaga", "Kengurucha", "Arg'amchi bilan estafeta", "Sakrab o't va qochib ket"; "Oq terak-u, ko'k terak!"; "Birgalashib sakraymiz", "Kuchlilar va chaqqonlar", "To'siqlardan oshib o'tish", "Kim uzoqqa otadi", "Estafetalar", "Savatga to'p tushirish", "Tonnel", "Tortishmachoq", "Uzatdingmi, o'tir", "Doiraga tort", "Xo'rozlar jangi", "Juft-juft bo'lib tortishish", "Lafta", "Quvlashmachoq", "Buron", "Ikki ayoq", "Qarmoqcha"; "Qirqtosh", "Cho'pon", "Chavandozlar",



“Aylana ichiga kirish”, “To’pli estafeta”, “Zovurdagi bo’ri”, “Kartoshka ekish”, “Bo’sh o’rin,” “Qovun polizida”, “Arg’amchi ustida sakrash”, “O’z rangingni top!”, “Sehrlı kataklar”, “Mashqni bajar, eslab qol”, buyumlarsiz va buyumlar bilan yugurish va sakrash estafetalar yordamida boshqa o’yinlar yordamida diqqat, xotira va jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

IV bob. SHASHKA (2 soat)

Shashka-O’quv o’yin jarayonida texnika va taktikasini mustahkamlash. Shashka o’yinida raqibni mag’lub qilish.

SUZISH

Erkin suzish usuli elementlarini o’rganish. 25 metrga erkin usulda suzish; Suzishga oid bo’lgan o’yinlar; “Laylak va qurbaqalar”; “Baliqchi va baliqlar”, “To’pli quvlashmachoq”, “Dengizchi”

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo’limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	16	Dars jarayonida	16
2	Yengil atletika	14		14
3	Harakatli o’yinlar	36		36
4	Shashka	2		2
5	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo’lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami		68		68



III SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Jismoniy mashqlarning inson sog'ligini mustahkamlashda, qomatini to'g'ri shakllanishida, rivojlanishida ta'siri. Inson salomatligi uchun nafas mashqlarining ahamiyati. Gimnastika darslarida havfsizlik qoidalari. Tanani chiniqtirishning asosiy qoidalari va ahamiyati. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda gigiyenik talablar. Ovqatlanishdagi gigiyenik talablar. O'yinlar jarayonida sport maydonida yoki sport zalida o'quvchilarning tartib-intizomni saqlashi va o'yin qoidalarga rioya qilishi to'g'risida; Har xil nojo'ya harakatlardan shikastlanishni oldini olish. Inson salomatligi uchun URM ahamiyati. Qomatni rostlaydigan ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasi. Chiniqtirish muolajalarining inson salomatligiga ahamiyati. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida to'g'ri nafas olish. Sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, ularning bir-biridan farqlash haqida tushuncha. Yugurishning inson organizmiga bo'lgan ta'siri. Inson salomatligi uchun URM ahamiyati.

O'quvchilarni yengil atletika sport maydonchasida o'zini tutish qoidalari hamda yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari haqida tushuncha. Yengil atletika darslarida xavfsizlik qoidalari. Qisqa va o'rta masofalarga yugurish qoidalari. Sakrash turlari. Harakatli o'yinlarni o'tkazilishida hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar. Harakatli o'yinda havfsizlik qoidalari.

I bob. GIMNASTIKA (16 soat)

Saf mashqlari. Saf mashqlarini turgan joyda va harakatda bajarish; bir qatordan ikki, uch qatarga saflanish va qayta saflanish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Qomatni to'g'ri shakllantirish uchun qo'l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to'g'ri bajarish; umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini buyumsiz va buyumlar bilan bajarish; Mustaqil ravishda 4-5 ta umumrivojlantiruvchi mashqlarni tuzishni o'rgatish.

Tayanib sakrash. O'g'il bolalar balandligi 90 sm bo'lgan gimnastik "kozyol" ustiga turgan joydan qo'llar bilan tayanib tizzalarga sakrab chiqish, tikka turish va yuqoriga kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish; Qiz bolalar balandligi 80-90 sm gimnastik "kozyol"ga qo'llarga tayanib tizzalarga sakrab chiqish, yuqoridan kerilib yumshoq sakrab tushish; sakrab tushishda oyoqlarni yozish.

Tirmashib chiqish. Qiya joylashtirilgan gimnastik o'rindiq ustidan qo'llarda tortilib tirmashib chiqishda qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish; qiya ko'tarilgan (45° - 50°) gimnastik o'rindiqqa tirmashib chiqish va tushish; Arqonda erkin holda arqonga tirmashib chiqishni o'rgatish.



Osilish va tayanishlar. Gimnastika anjomlari: gimnastik narvon, yakkacho'pda, qo'llarda osilib, tizzalarni yuqoriga ko'tarish; baland turnikda tortilish (o'g'il bolalar), gimnastika o'rindig'ida tayanib, qo'llarni bukish va yozish (qiz bolalar). Gimnastik narvonga yonboshlab yuqoriga chiqish, tushish va yonlamacha yurish usullari. 30 soniya mobaynida gimnastik narvoniga orqa bilan qo'llarda osilib turish va tizzalarni bukib turish.

Muvozanat saqlash. Gimnastik o'rindiq ustida oyoq uchida, yonboshlab qadam tashlab, muvozanat saqlab yurish; "qaldirg'och" hosil qilish; gimnastika o'rindiq ustida yurib, to'pni yuqoriga otib ilib yurish; gimnastika o'rindig'ining tag qismi (orqasi)da yurish;

Akrobatika. G'ujanak bo'lib o'tirgan holatdan orqaga dumalash, oldinga dumalab dastlabki holatga qaytish; har xil dastlabki holatlardan oldinga umbaloq oshish; ketma-ket 2-3 marta umbaloq oshishni o'rgatish; dastlabki holat asosiy turish, to'xtamasdan ikki marta oldinga umbaloq oshish; orqaga dumalash bilan "kurak"da tik turish; kuraklarda tik turish holatidan oyoqlarni bukish orqali birdaniga "ko'prik" hosil qilish; bir qo'lda tayanib, yondan orqaga burilish bilan cho'qqayib tayanishga o'tish hamda gavnani to'g'rilab yuqoriga sakrab, yumshoq qo'nish.

Badiiy gimnastika va raqs elementlari. Milliy musiqa ritmlarini ijro etish: "Andijon polkasi", "Lazgi". Musiqa jo'rligida qadamlarda sakrab oldinga va o'ng tomonlarga yurish kabi bajariladigan mashqlar.

II bob. YENGIL ATLETIKA (14 soat)

Yugurish. Tezlik sifatini oshiruvchi mashqlar; yuqori startdan tezlikni oshirib 30m, past startdan tezlikni oshirib 60 m masofalarga yugurish.

Mokisimon yugurish. 4 x10 m mokisimon yugurish.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish. Yuqori startlarda turish qoidalari, yurish bilan almashlab yugurish, o'rta masofaga yugurish, yugurish mobaynida to'g'ri nafas olib, chiqarish; 400-600 m masofalarga yugurish.

Estafeta yugurish. Tayoqchani ushlab, tayoqcha bilan yugurish, tayoqchani sherigiga harakat jarayonida uzatish, (4x30 m) estafeta yugurish.

Sakrash. Turgan joydan oyoqda deysinib sakrab, oldinga harakatlanish mashqlari; bir oyoqda sakrab harakat qilish mashqlari; turgan joydan uzunlikka sakrash.

Uloqtirish. Turgan joydan tennis koptogini o'ng va chap qo'lda uloqtirish; turgan joydan koptokni nishonga uloqtirish; yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish.

Kross tayyorgarlik. Baland-past, o'nqir-cho'nqir joylarda yurish va yugurish mashqlari.



III bob. HARAKATLI O'YINLAR (30 soat)

Harakatli o'yinlarni o'rgatish va bajarish Harakatli o'yinlar va estafetalar: "Olimpiya globusi", "Sehri kataklar", "Podachi", "Chirgizak", "Qo'riqchi", "Qirq tosh", "Buron", "Mergan ovchi", "Burgut va jo'jalar", "Oq suyak", "Doira", "Doira bo'ylab katta estafeta", "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga", "G'ildirak", "To'pni tez ol", "Havoi to'p", "Chavandozlar", "Taqiqlangan harakat", "Kechib o'tish", "To'pga tegib ketma", "Raqam bilan chaqirish", "Tez olib ot", "Otishma", "Bo'ron" va shular kabi o'yinlar yordamida o'quvchilarda hayotiy fazilatlarini tarbiyalash va rivojlantirish. "To'plarni qatordan uzatish", "Doira bo'ylab to'p uzatish", "Hamma o'z bayroqchasiga", "O'rmon, botqoq, dengiz", "Qal'a himoyasi", "Kun va tun", "Olib qochar", "Insiz quyon", "Nina, ip va tuguncha", "Qopqon", "Arg'amchi ustidan sakrash", "Charxpalak", "Cho'rtan baliq va baliqlar", "Kim uzoqqa otadi", "Tulki bilan va namatak" o'yinlari, buyumlarsiz va buyumlar bilan yugurish va sakrash estafetalar orqali chaqqonlik, chidamlilik, mardlik, mehnatsevarlik va irodaviylik qobiliyatlarini rivojlantirish.

IV bob. FUTBOL (6 soat)

To'pni darvozaga kiritish. To'pni darvozaga turli tarafdin kiritish, to'pni olib yurish mashqlarini bajarish; futbol o'yinida to'pni o'yinga kiritish; mashqlarini bajarish.

V bob. SHAXMAT (2 soat)

Shaxmat. Shaxmat doskasi va donalarini nomlanishi; shaxmat doskasida donalarning joylashuvi.

SUZISH

Erkin suzish usuli elementlarini o'rganish; 25 metr ga erkin usulda suzish; suzishga oid bo'lgan o'yinlar: "Laylak va qurbaqalar", "Baliqchi va baliqlar".

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo'limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	16	Dars jarayonida	16
2	Yengil atletika	14		14
3	Harakatli o'yinlar	30		30
4	Futbol	6		6
5	Shaxmat	2		2
6	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi.			
Jami		68		68



IV SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati. To'g'ri nafas olish qoidalari. Tanani to'g'ri parvarish qilish. To'g'ri ovqatlanish tartibi. Qad-qomatning tuzilishiga maxsus gimnastik mashqlarning ta'siri. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda gigiyenik talablar. Badanni chiniqtirishning asosiy qoidalari. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarining inson organizmiga va salomatligiga ta'siri. "Umid nihollari" sport musobaqalari haqida ma'lumot. Gimnastika turlari va sport anjomlaridan foydalanish tartibi. Gimnastika turlari haqida tushuncha. Darsda va tanaffus vaqtida qo'llar bilan simmetrik va assimetrik harakatlarni bajarishda qo'llaniladigan gimnastika mashqlari. Gigiyena qoidalariga rioya qilish tartibi.

O'quvchilarni yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish holatlarida gavdasini to'g'ri tutishining qoidalari. Qisqa va o'rta masofalarni farqlay olish. "Alpomish va Barchinoy" test meyorlari va unu bajarish tartibi.

Sport o'yinlari haqida qisqacha malumot va xavfsizlik qoidalari; Futbolchilarning o'yinda o'zini tutishi va xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi. Respublikamizda futbolga bo'layotgan e'tibor. Futbol o'yini qoidalari haqida ma'lumot. Futbol texnika va taktikasi.

Sport elementlari bilan harakatli o'yinlarning insonni har tomonlama rivojlanishidagi ahamiyati.

I bob. GIMNASTIKA (16 soat)

Saf mashqlari. Safda, bir qatordan ikki, uch, to'rt qatorlarga saflanish va qayta saflanish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Tananing turli qismiga oid mashqlar bajarish, buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish (gimnastik tayoqchalari, gantellar, gardishlar, kichik to'plar, arg'amchi va h.k.).

Tayanib sakrash. Har hil tayanib sakrash mashqlari. Yugurib kelib (eniga qo'yilgan) gimnastik "kozyol"ga tayanib cho'qqayib o'tirgan holda, yumshoq sakrab tushish.

Tirmashib chiqish mashqlari. Gimnastik narvonda osilib oyoqlarni bukib tushurish, 90° ko'tarish (o'qituvchi nazoratida.)

Past turnikda tortilishlar. Turnikda tortilish.

Muvozanat saqlash. Gimnastik o'rindig'ida bir oyoqlab 2-3 soniya davomida "qaldirg'och" turish; o'ng va chap oyoqlarda tayanch bilan muvozanat saqlab turish "qaldirg'och"; yakkacho'p ustida mashqlar", oddiy, oyoq uchlarida, yon tarafga, oldinga va orqaga juftlama qadam bilan, buyumlar ustidan xatlab o'tish; yakkacho'p ustida yon bilan turib oyoqlarni chalishtirib yurish; yakkacho'p ustida sakrab burilishlar:



Akrobatika. “Qaldirg‘och” turish, ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshib “kurak”larda tik turish, oldinga va orqaga umbaloq oshib “yarim shpagat”; yotgan holda “ko‘prik” hosil qilish.

II bob. YENGIL ATLETIKA (16 soat)

Yugurish. past startdan 30 m yugurish; past startdan turib juftlikda 60 m masofaga yugurish;

Estafeta yugurish; 4 x 60 m yugurish; o‘rta tezlikda 3-4 marta yurish bilan almashlab yugurish (100m+100m);

Mokisimon yugurish. 4x10 m mokisimon yugurish.

Uzunlikka sakrash. Yugurib kelib “oyoq bukish usulida” sakrash; Bir oyoqda 15-20 metr masofaga sakrab borish mashqlari; balandligi 30-50 sm bo‘lgan buyumlar ustidan sakrab, yumshoq tushish; turgan joydan uzunlikka sakrash; to‘g‘ridan yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish usuli”da sakrash; tepaga osilgan buyumga yugurib kelib bitta oyoqdan deysinib, sakrashda bitta qo‘lni tekkazish. Yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash; (fazalarga e‘tibor qaratgan holda) mashqlarini bajarish.

Uloqtirish. Tennis koptoklarini o‘ng va chap qo‘llar bilan mo‘ljalga va uzoqlikka uloqtirish; tennis koptogini kengligi 4 metr bo‘lgan yo‘lakcha ichidan uloqtirish; tennis to‘pini turgan joydan, 3-4 qadam tashlab uzoqlikka uloqtirish.

Kross tayyorgarligi. Past-baland, notekis joylarda yugurish va yurish; 1000 m yugurish; o‘rta tezlikda 6 daqiqa davomida yugurish;

III bob. SPORT ELEMENTLARI BILAN HARAKATLI O‘YINLAR (26 soat)

Harakatli o‘yinlarni o‘rgatish va bajarish. "To‘pni tushirib yuborma", "To‘rt tomondan to‘p uzat", "To‘pni savatga tashla", "Lafta", "Otishma", "Bo‘ron", "To‘p sardorga", "Sakrab va o‘rimalab o‘tish estafetasi", To‘pni uzattingmi, o‘tir, To‘p bilan estafetalar", "Sakrash estafetasi", "Yo‘laklar bo‘ylab sakrash", "Halqachani kiygizish", "Ilon izi bo‘lib yugurish", buyumsiz va buyumlar bilan estafetalar"; Otib qochar", "Estafetali yugurish, sakrash va boshqa o‘yinlar bilan o‘quvchilarni har tomonlama rivojlantirish.

IV bob. FUTBOL (8 soat)

Futbol texnikasi. Futbol bo‘yicha o‘yin mashqlari; to‘pni oyoq ichki va tashqi tomonida olib yurish; to‘siqlar orasidan to‘pni olib yurish mashqlari; oyoq yuzasining ichki, pastki (tovon) qismlari bilan to‘pni to‘xtatish texnik usullarini bajarish; to‘p bilan janglyor qilish; uzoqlikka to‘pni tepish; harakatlanib kelayotgan to‘pni oyoq ichki tomonida to‘xtatish;



V bob. SHAXMAT (2 soat)

Shaxmat. Shaxmat doskasida donalarning yurish yo'nalishini o'rgatish.

SUZISH

Erkin usulida suzish; 25 metr bo'lgan masofada erkin usulda suzish; suvdagi o'yinlar; "Koptok uchun kurash", "G'ovvos".

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo'limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	16	Dars jarayonida	16
2	Yengil atletika	16		16
3	Sport o'yinlar elementlari bilan harakatlii o'yinlar	26		26
4	Futbol	8		8
5	Shaxmat	2		2
6	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami		68		68



V SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Jismoniy mashqlarning inson hayotiga va salomatligiga zaruriy ahamiyati. Maktab o'quvchilarining shaxsiy kun tartibi. Jismoniy mashq bilan shug'ullanishning gigiyenik qoidalari. Ertalab darsgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish qoidalari va talablari. Jismoniy mashqlarni bajarishda shikastlanishning oldini olish tartibi. To'g'ri ovqatlanishga rioya qilish. Uyga berilgan topshiriqlarni va jismoniy tarbiya daqiqalarning qoidalari haqida tushuncha. URM mashqlarini mustaqil ravishda bajarishga qaratiladigan talablar. Zararli odatlarning inson salomatligiga bo'lgan salbiy ta'siri. Gimnastika darslarida akrobatika mashqlarini texnik elementlarini rivojlantirish. Yugurish vaqtida to'g'ri nafas olish, chiqarish. Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlarining fazalari. Sport o'yinlari – basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbolning kelib chiqish tarixi va O'zbekistonga kirib kelishi. Mashg'ulot paytida belgilangan mashg'ulot o'tkazishda xavfsizlikni ta'minlash qoidalari. Yosh futbolchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi haqida tushuncha. Kurashning kelib chiqish tarixi. Kurash turlarini farqlay bilish. Milliy kurash kiyimi va unga qo'yilgan talablar. O'quvchilarni jismoniy barkamol, aqliy va axloqiy jihatdan yetuk qilib tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati. Ochiq havoda tashkil qilinadigan o'yinlarda dam olish, o'rtacha harakatlar bilan bajariladigan o'yinlarning ahamiyati. Olimpiya o'yinlari va "Umid nihollari" haqida tushuncha.

I bob. GIMNASTIKA (14 soat)

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. O'quvchilarning yosh-fiziologik xususiyatlariga mos bo'lgan buyumsiz va buyumlar (to'ldirma to'p, gimnastik tayoq, arg'amchi, gardish va boshqalar) bilan mashqlar bajarish; sakrashlar, cho'qqayib o'tirishlar, har xil yo'nalishda egilish va tayanish mashqlar majmuasini bajarishni o'rgatish; arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash.

Tayanib sakrash. Yugurib kelib gimnastika "kozyoli" ustiga tayanib, tizzalarga sakrab chiqish, tizzalardan qo'llarni ko'tarib yumshoq sakrab tushish; gimnastika "kozyoli" ustiga tayanib oyoqlarga ko'tarilish va tik holatdan ko'krakni kerib yumshoq sakrab tushish; gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni kerib tayanib sakrash mashqlarini bajarish:

1. O'g'il bolalar – gimnastika "kozyoli" (uzunasiga o'rnatilgan, balandligi 100 sm) ustidan oyoqlarni kerib sakrash;
2. Qiz bolalar – gimnastika "kozyoli" (eniga o'rnatilgan, balandligi 80 sm) ustiga sakrab chiqish, cho'qqayib o'tirish, qo'llarni siltab yumshoq sakrab tushish.



Tirmashib chiqish. Gimnastik narvon bo‘ylab yuqoriga, diagonal bo‘yicha tirmashib chiqish va tushish; arqonga (o‘g‘il bolalar – 3 m, qiz bolalar – 2 m) tirmashib chiqish va tushish.

Osilish va tayanishlar. Gimnastika narvonida qo‘llarga osilib, ikkala oyoqni 90° gacha ko‘tarib tushurish; o‘g‘il bolalar – baland turnikka osilib tortilish; qiz bolalar – past turnikda yotgan holda osilib tortilish.

Tayanishlar. O‘g‘il bolalar -polda qo‘lga tayangan holda bukish va yozish mashqlari. qiz bolalar- gimnastika o‘rindig‘iga qo‘llar bilan tayangan holda bukish va yozish mashqlari. Gimnastika narvonini ushlagan holda bir oyoqda (to‘pponcha) usulida o‘tirib turish.

Akrobatika. Oldinga va orqaga ikki marta ketma-ket umbaloq oshish; orqa tomonga oyoqlarni yuqoriga ko‘tarib kuraklarda tik turish; tik turgan holatdan “ko‘prik” hosil qilish; akrobatikaga oid bo‘lgan 2-3 ta mashqlardan iborat majmualarni bajarishni o‘rgatish; mashqlari yakunidan so‘ng bir qadam oldinga chiqib, qo‘llarni yonga ko‘tarish.

Muvozanatni saqlash mashqlari. Yakkacho‘pda o‘ng oyoqni chap oyoq kabi bukib oldinga qadam tashlab, chap qo‘lni orqadan aylantirib yuqoriga ko‘tarish; chap oyoqni o‘ng oyoq yoniga qo‘yib, chap tomonga burilish; qo‘llarni oldinga tushirib orqaga uzatish, oyoqlarni yarim bukkan holda yuqoriga kerilib sakrab tushish (yakkacho‘p bo‘lmagan taqdirda gimnastik o‘rindiqa bajarilishi mumkin); yakkacho‘p ustida bir oyoqda (chap, o‘ng) “qaldirg‘och” bo‘lib turish.

Estafetali quvnoq o‘yinlar. O‘rgatilgan akrobatika mashqlaridan, sakrash, yurish, to‘siqlardan o‘tish, arg‘amchi, gardishlarda o‘rgatilgan mashqlardan foydalangan holda, to‘plarni polga urib yurish mashqlaridan iborat estafetali quvnoq o‘yinlarni bajarish.

II bob. YENGIL ATLETIKA (14 soat)

Yugurish. Past startdan chiqib yugurish; 30, 60m texnikaga rioya qilgan holda yugurishlar; 100-200 m dan 4-5 marta yurish bilan almashlab yugurish; 1000 metrga vaqtga yugurish, bir me‘yorda 6 daqiqa davomida yengil yugurish.

Mokisimon yugurish. 4x10 m mokisimon yugurish

Kross tayyorgarlik. Notekis yo‘llardan yurish va yugurish; pastlikdan tepalikka va tepalikdan pastga yugurish.

Sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakrash; yugurib kelib uzunlikka “oyoq bukish” usulida sakrash, yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash (fazalarga e‘tibor qaratgan holda) mashqlarini bajarish; planka ustidan sakrab oshib o‘tish.

Uloqtirish. Tennis koptogini turgan joydan uloqtirish; tennis koptogini yugurib kelib, uzoqlikka uloqtirish;



III bob. SPORT O'YINLARI

(22 soat)

(basketbol, voleybol, qo'l to'pi)

Basketbol. O'yinchining turish holati; to'pni olib yurish; to'p bilan harakatlanish; sakrab to'xtash; to'pni ilib olish; ko'krakdan uzatish; joy almashtirib har tomonlama harakat qilish; to'pni o'ng va chap qo'llarda yerga urib yugurish; ikki qo'l bilan halqaga to'p tashlash; himoya vazifasini har tomonlardan bajarish; mini-basketbol qoidalariga rioya qilgan holda o'ynash.

Voleybol. Tik turgan xolatda o'ng va chap tomonlarga yonlamasiga, oldinga va orqaga qadamlab siljishlar; Voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini o'rganish va mustaxkamlash; To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va ikki qo'lda bosh ustida o'ynashni o'rgatish va mustaxkamlash; To'pni ikki qo'lda pastdan turgan joyda va xarakatda qabul qilish; Setkadan 3-6 metr masofada turib, to'pni pastdan o'yinga kiritish texnikasini o'zlashtirish; Sherigi to'pni otib berganida, to'g'ridan hujum zarbasini berish; O'zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (topni qabul qilishlar, uzatishlar, zarbalar); Xarakatlanish va to'pni boshqarish elementlarini mustaxkamlash; O'yinchilar pozitsiyasini o'zgartirmagan xolda, pozitsion xujum taktikasi; Voleybol elementlari asosida xarakatli o'yinlar.

Qo'l to'pi. Maydonda o'yinchilar joylashuvi (gondbolchini asosiy turishi, maydon bo'ylab harakatlanishi); to'p bilan texnik harakatlar (to'pni ushlab, yerga urib olib yurish, to'htash; to'pni uzatish va qabul qilish, harakatda ham bajarish; darvozabon o'yinini bilish (tik turish, harakatlanish, qo'l va oyoqlar bilan kelayotgan to'pni qaytarish); tayanchdan to'pni darvozaga otish; Ikki tomonlama o'yin.

IV bob. FUTBOL

(12 soat)

Futbol o'yin texnikasini o'rgatish. To'pni olib yurish; to'pni oyoq yuzi, ichki tashqi yoni bilan tepib oshirish; to'pni oyoq yuzi va tashqi yoni bilan olib yurish; to'pni o'yinga kiritish usullari: maydonning yon tomonlaridan to'pni o'yinga kiritish; burchaklardan to'pni o'yinga kiritish; futbol qoidasi asosida ikki tomonlama o'yin; 2 m kenglikdagi yo'lakcha ichida to'p bilan harakatlanish (30 metr masofa).

V bob. KURASH

(4 soat)

Kurash mashqlarining elementlarini o'rgatish. Kurash haqida ma'lumot. "bo'yin mashqlari", "yon tomonlarga yiqilish" usullarini bajarish; qo'llarni orqaga qilib bir oyoqda turgan holda raqibni yelka va gavda bilan turtib belgilangan maydondan chiqarib yuborish (xo'rozlar jangi);



cho'qqayib o'tirgan holatdan orqaga umbaloq oshish; oldinga qarab umbaloq oshish mashqlarini bajarish. Ikki qo'llab yelka usuli.

VI bob. SHAXMAT (2 soat)

Shaxmat. Shaxmat doskasida shox, farzin, rux donalarining yurish tartibi.

SUZISH

O'rganilgan usulda 50-100 m ga suzish; kroll usulida suzishni o'rgatish uchun maxsus mashqlar; ko'krakda va chalqancha yotib, kroll usulida turli tezlikda masofalarga suzish; yengil narsalarni suv sathida ushlay olish; 2 metr chuqurlikda, suv ostidagi narsalarni olish; qutidan va suvning o'zidan startlar; suvdagi o'yin: "Sho'ng'ib quvlashmashoq"; vaqtni hisobga olmagan holda 25 metrga suzish; suvda burilish va qutidan sakrashlar.

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo'limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	14	Dars Jarayonida	14
2	Yengil atletika	14		14
3	Sport o'yinlari	22		22
4	Futbol	12		12
5	Kurash	4		4
6	Shaxmat	2		2
Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi				
Jami		68		68



VI SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning gigiyenik qoidalari. Mashg'ulotda kiyiladigan sport kiyimlarining gigiyenik talablari. Jismoniy mashqlarni bajarish inson organizmining ish qobiliyati yaxshilanishiga ta'siri. Jismoniy mashqlar bilan mashg'ulot vaqtida xavfsizlik qoidalari, o'zini-o'zi nazorat qilish qoidalari. Shikastlanganda o'ziga va boshqalarga birinchi tibbiy yordam ko'rsata olish; uyga berilgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarish qoidalari. Gimnastika darslarida guruhlariga bo'linib mashqlarni bajarish. Yugurish vaqtida to'g'ri nafas olish va chiqarish. Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqining fazalarini bajarish tartibi. O'quvchilarning jismoniy kamol topishida basketbol o'yinining ahamiyati. Sport o'yinlarining qoidalari, hakamlik qilish. Sport o'yinlarni bolalarning faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlarini tarbiyalashda qo'llash, ularda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, kun tartibiga rioya qilishga qiziqishini uyg'otish. Musobaqa qoidalari. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik)ni rivojlantirish haqida tushuncha. Mashg'ulot o'tkazish jarayonida o'quvchilning xavfsizligini ta'minlash qoidalari. Kurash qoidalari haqida tushuncha. Kurashchilarning halqaro musobaqalarda Osiyo va Jahon birinchiliklaridagi muvaffaqiyatlari. Brass suzish usulini o'rganish uchun bajariladigan maxsus mashqlar. Chalqancha, kroll usulida suzish vaqtida burilishlar.

I bob. GIMNASTIKA (14 soat)

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Buyumlarsiz va buyumlar bilan quyi sinflarda o'zlashtirilgan mashqlarni takrorlash hamda takomillashtirish; Juft-juft bo'lib buyumlarsiz va buyumlar bilan mashqlar bajarish; gimnastika devori yordamida mashqlar bajarish; mustaqil ravishda 6-8 ta umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish; Jismoniy sifatlardan tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish, mashq davomida nafasni to'g'ri olish va chiqarish. Belda gardishni 1 daqiqa davomida aylantirish, arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash.

Tayanib sakrash. O'g'il bolalar dastlabki holat, eniga o'rnatilgan (balandligi 100 sm) gimnastika "kozyol"da yugurib kelib sakrab, ustiga tayanib cho'qqaygan holda qo'llar bilan siltanib kerishib yumshoq sakrab tushish; eniga o'rnatilgan gimnastika "kozyoli"dan oyoqlarni kerib sakrab o'tish. Qiz bolalar– balandligi 90 sm eniga qo'yilgan gimnastika "kozyoli"dan oyoqlarni bukib sakrash; gimnastika "kozyoli"dan oyoqlarni kerib sakrab o'tish.

Tirmashib chiqish. Gimnastika narvoniga navbatma - navbat har xil usullar bilan tirmashib chiqish; gimnastika narvonida yonbosh va orqa bilan



aralash ushlab usuli bilan osilib turish; o'g'il bolalar – 3 m, qiz bolalar – 2 m arqonga ikki usulda tirmashib chiqish va tushish.

Osilish va tayanishlar.; qo'shpoyada oyoqlar bilan osilib turishdan, oyoqlar bilan depsinib, kerishishdan osilishga o'tish; qo'shpoya poyalaridan oyoqlarni kerib osilgan holda qo'llarga tayanib tik turish;

o'g'il bolalar – baland turnikka osilish, ko'tarilish.

qiz bolalar – yarim yotgan xolatda past turnikka osilish, tortilish.

Polda, gimnastika o'rindig'iga qo'llar bilan tayangan holda bukish va yozish; Gimnastika narvonini ushlagan holda bir oyoqda (to'pponcha) usulida o'tirib turish.

Akrobatika. O'g'il bolalar - oldinga umbaloq oshish, 30-40 sm balandlikdagi to'siq ustidan umbaloq oshib o'tish; kurakda turish orqaga umbaloq oshib, "qaldirg'och" turish.

Qiz bolalar – oldinga, orqaga umbaloq oshish, , turgan xolatda "qaldirg'och" xosil qilish, yarim shpagatga tushish, tik turgan xolatdan "ko'prik" xolatiga o'tish.

Muvozanat saqlash mashqlari. Yakka cho'p ustida oyoq uchlarida yurish, "polka" qadamlar bilan oldinga siljishlar; yakkacho'p ustida qo'llarni har xil holatda tutib, "qaldirg'och" hosil qilish; 70-80 sm balandlikdagi yakkacho'p ustida o'ng yoki chap oyoqda muvozanat saqlash; chapga burilish va oyoqlarni juftlab, yuqoriga sakrab, kerishib tushish mashqlari; yakkacho'pdan yumshoq sakrab tushish va muvozanat saqlab qolish.

Estafetali quvnoq o'yinlar. O'rgatilgan akrobatika mashqlari, sakrash, yurish, to'siqlardan o'tish, arg'amchi, gardishlarda, gimnastik o'rindiqlari, to'plar bilan iborat estafetali quvnoq o'yinlar o'ynash.

II bob. YENGIL ATLETIKA (16 soat)

Yugurish. 30, 60 m masofalarga takroriy yugurish; yuqori startdan tepalikka va tepalikdan pastga yugurib tushish; balandligi 30-40 sm bo'lgan to'siqlardan oshib yugurish; past startdan 30, 60 m masofalarga maksimal tezlikda yugurish; 60 m masofalarga estafetali yugurish; bir me'yorda 6 daqiqa davomida yengil yugurish; yuqori startdan 1000- 1500 m ga yugurish.

Mokisimon yugurish. 4x10 mokisimon yugurish.

Kross tayyorgarlik. Tabiiy to'siqlarni oshib o'tish; to'siq ustidan sakrab tushish; 1500-2000 m masofaga kross yugurish.

Sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakrash; yugurib kelib uzunlikka "oyoq bukish" usulida sakrash; 3-5 qadamdan yugurib kelib balandga osib quyilgan jismga sakrab qo'llarni tekkazish, turgan joyda tizzalarni bukib balandlikka sakrash; yugurib kelib balandlikka " Qaychi" usulda sakrash.

Uloqtirish. Tennis koptogini turgan joydan uloqtirish; tennis koptogini yugurib kelib bosh ortidan yelkadan uzoqlikka uloqtirish;



III bob. SPORT O'YINLARI

(20 soat)

(basketbol, voleybol, gandbol)

Basketbol. To'pni yerga urib yo'nalish va tezlikni o'zgartirib yugurish; to'pni bir qo'l bilan yelkadan, joyida turib qadam tashlab va joyini o'zgartirib uzatish; to'pni o'rganilgan usul bilan harakatda halqaga tashlash; to'pni shitga tekkizib halqaga tashlash (o'ng va chap tomonlardan); o'rganilgan basketbol elementlarini qo'llab, ikki tomonlama mini-basketbol o'yini; to'p bilan harakatlangan holda tezlikni oshirib ikki qadam tashlab xalqaga to'pni tashlash.

Voleybol. Tik turgan xolatda o'ng va chap tomonlarga yonlamasiga, oldinga va orqaga qadamlab siljishlar; voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini o'rganish va mustaxkamlash; to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va ikki qo'lda bosh ustida o'ynashni o'rgatish va mustaxkamlash; setkadan 3-6 metr masofada turib, to'pni pastdan o'yinga kiritish texnikasini o'zlashtirish; to'pni pastdan to'g'ri, o'yinga kiritish; sherigi to'pni otib berganida, to'g'ridan hujum zarbasini berishni takrorlash; o'zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (to'pni qabul qilishlar, uzatishlar, zarbalar); xarakatlanish va to'pni boshqarish elementlarini mustaxkamlash; o'yinchilar pozitsiyasini o'zgartirmagan xolda, pozitsion xujum taktikasi; Voleybol elementlari asosida xarakatli o'yinlar.

Gandbol. To'p bilan texnik harakatlarni takrorlash; o'yin texnikasini mustahkamlash (yakka va jamoaviy tarzda); himoyada usullarini (gamoaviy 6x0. 5x1) mustahkamlash; o'yin jarayonida hujum taktikalarini (yakka va jamoaviy) o'rgatish; xujum zarbalarini (tayanchdan va sakrab) mustahkamlash; yakkama-yakka harakat qilish; to'pni darvozaga pastdan, yuqoridan uloqtirishda to'siq hosil qilish; o'yin qoidalariga amal qilgan xolda ikki tomonlama o'yin.

IV bob. FUTBOL

(12 soat)

Futbol o'yinida texnik va taktik harakatlarni o'rgatish. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish (futbol) jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish asoslarini bilish; to'pni olib yurish va to'pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepish; to'pni tepish texnikasini bajarish; darvozabon o'yini; o'yin jarayonida "bo'sh o'rinni tanlash" taktik harakati. O'yin qoidalariga amal qilgan holda ikki tomonlama o'yin.

V bob. KURASH

(4 soat)

Kurash elementlarini bajarish. Kurashda qulay holatni egallash; kurashda o'z-o'zini himoya qilish usullari "oldindan chil", yonboshdan oshirib tashlash usuli.



VI bob. SHAXMAT (2 soat)

Shaxmatda mot qilish usullari. Yakka shohni mot qilish. Ikki ruh bilan mot qilish; Sipohlar (farzin, rux, ikki fil bilan) mot qilish; amaliy o'yin.

SUZISH

Brass usulini o'rganish uchun maxsus suzish mashqlari; o'rganilgan usulda 25-50 metrga suzish; erkin usulida suzishni o'rgatish uchun maxsus mashqlar; ko'krakda va chalqancha yotib erkin usulida turli tezlikda masofalarga suzish; yengil narsalarni suv sathida ushlay bilish; 2 m chuqurlikda, suv ostidagi narsalarni olish; qutidan va suvning o'zidan startlar; suvdagi o'yinlar: "Qutqaruvchilar", "Sho'ng'ib quvlashmachoq".

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo'limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	14	Dars jarayonida	14
2	Yengil atletika	16		16
3	Sport o'yinlari	20		20
4	Futbol	12		12
5	Kurash	4		4
6	Shaxmat	2		2
7	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami		68		68



VII SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Gimnastika turlari bilan shug'ullanishning organizmga ta'siri. Mashg'ulotdan oldin va keyin ovqatlanish tartibi. Sport bilan shug'ullanish vaqtida tibbiy nazorat. Turli xil jismoniy yuklamaning organizmga ta'siri. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Mashqlarni bajarish jarayonida o'zini - o'zi muhofaza qilish.

Zararli odatlar: chekish, spirtli ichimliklari, narkotik mahsulotlarining inson hayoti va organizmiga zarari haqida tushuncha. Umumta'lim maktablarida voleybol, basketbol, qo'l to'pi, futbol va boshqa sport musoboqalarini o'tkazish haqida tushuncha. Sport turlari bilan shug'ullanishdan oldin tibbiy nazoratdan o'tish. "Umid nihollari" sport musoboqasi haqida ma'lumot. Futbol o'yini qoidalari haqida tushuncha. Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish. Sport turlarining elementlar bilan uzluksiz bog'liqligi hamda sport o'yinlariga tayyorlanadigan xususiyatlari (masalan, "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga" va h.k.).

I bob. GIMNASTIKA (14 soat)

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Buyumlarsiz mashqlar bajarish, egilishlar, burilishlar, o'tirib-turishlar, sakrashlar, aylanma harakatlar, raqs qadamlari; buyumlar (arg'amchi, to'plar, gimnastik tayoqcha, gantellar, gardishlar va o'rindiqlar) bilan mashqlar; gimnastik devorda mashqlar bajarish; juft bo'lib mashqlar bajarish.

Tayanib sakrashlar. Gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni kerib tayanib sakrash mashq: arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash; gimnastik "kozyol" (yonlamasiga o'rnatilgan, balandligi 110 sm) ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish;

Osilish va tayanishlar. gimnastika narvonida oyoqlar bilan osilib turish; gimnastika narvonida osilib turgan holda, oyoqlarni 90° ga ko'tarish; (o'g'il bolalar)- qo'shpoyada tayangan holatda qo'llarni bukish va yozish; qo'llarga tayanib tik turish, tebranish orqaga va oldinga tebranish bilan oyoqlarni oldinga kerib o'tirish. gimnastika narvonini ushlagan holda bir oyoqda (to'pponcha) usulida o'tirib turish.

(qiz bolalar)- qo'shpoyaning tepa qismiga osilib, tebranib pastki poyaga oyoqlarni qo'yib, tayanib kershlish, bir oyoqda turib "qaldirg'och" turish, sekin yerga yumshoq tushish. gimnastika o'rindig'iga qo'llar bilan tayangan holda bukish va yozish;

Arqonga tirmashib chiqish. O'g'il bolalar – 3 m tirmashib chiqish va tushish; qiz bolalar – 2 m tirmashib chiqish va tushish (tezlikda).

Akrobatika. Qiz bolalar- oldinga va orqaga umbaloq oshish; "kurak"larda tik turish; "qaldirg'och"; "ko'prik" hosil qilish;



O'gil bolalar- orqaga va orqaga umbaloq oshish; uzoqlikka umbaloq oshish; "kurak"larda tik turish; "ko'prik" hosil qilish; boshda tik turish (sherigi yordamida). Mashqlar majmuasi.

Muvozanatni saqlash mashqlari. O'rindiqda va yakka cho'p ustida ohista yurish; muvozanat saqlash mashqlari (yakka cho'pda yoki gimnastik o'rindiq ustida); yakkacho'pda tayanib turgan holatdan uning ustiga tayanib, oyoqlarni kerib, minib o'tirishga o'tish; yakkacho'p ustida oyoq uchlarida yurish; yakkacho'p ustida sakrab qadam bilan siljishlar (180° ga burilish, tashlanib yurish, bir va ikki oyoqda sakrab siljishlar, oyoq joylarini almashtirish va sakrab siljishlar); yakkacho'p ustidan yuqoriga sakrab kerishib, oyoqlarni kerib sakrab tushish; xuddi shu mashqni 90° ga burilib bajarish.

II bob. YENGIL ATLETIKA (16 soat)

Yugurish. Past startdan 60 masofaga yugurish. Tepalikka pastlikka yugurish; estafeta tayoqchani uzatish texnikasi; 4x60 metrga estafeta yugurish; **O'g'il bolalar** 2000 m, **qizlar** 1500 metrga yugurish (vaqt hisobga olinmaydi), bir me'yorda past tezlikda 6 daqiqa davomida yugurish.

Mokisimon yugurish. 4x10 metrga mokisimon yugurish

Kross tayyorgarlik. Guruh bo'lib yugurish; kross masofasidagi qattiq, yumshoq, qum va maysali joylardan yugurish; 2000 metrli masofa bo'ylab kross yugurish; Past-baland joylarda kross yugurish;

Uzunlikka sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakrash, balandligi 30-40 sm to'siq ustidan sakrash; yugurib kelib uzunlikka "Oyoq bukish" usulida sakrash.

Balandlikka sakrash. 3-5 qadamdan yugurib kelib balandga osib quyilgan jismga sakrab qo'llarni tekkazish; yugurib kelib balandlikka "Qaychi" usulida sakrash.

Uloqtirish - tennis koptogini turgan joydan uzoqlikka uloqtirish; tennis koptogini 5-6 qadamdan yugurib kelib bosh orqasidan, yelkadan uzoqlikka uloqtirish; tennis koptogini mo'ljalga, nishonga uloqtirish; turgan joydan to'ldirma to'p (1 kg) ikki qo'llab uloqtirish.

III bob. SPORT O'YINLARI (20 soat)

(basketbol, voleybol, qo'l to'pi)

Basketbol. To'p bilan orqaga, oldinga aylanishlarni aniq bajarish, to'pni yerga (polga) urib kelish va to'xtash, qarshi komanda o'yinchisidan to'pni urib tushirish va tortib olish, to'pni harakatda o'ng va chap qo'l bilan yelkadan boshqa qo'l yordamida, o'rganilgan usul bilan tushirish, turli basketbol elementlarini qo'llab ikki tomonlama o'ynash.

Sakrab to'xtash, turgan joyda orqa oyoqqa aylanib burilish, bir-biriga qarama-qarshi turganda to'pni ikki qo'llab ko'krak oldidan qadam qo'yib



oshirish va ilib olish. To'pni ikki qo'llab harakatda oshirish, ilib olish va to'xtash; to'pni shitga tekkizib halqaga tashlash (o'ng va chap tomonlardan); Shitdan qaytgan to'pni ilib olish, urib yurish va halqaga qayta tashlash; basketbol elementlari bilan estafeta o'yinlarini o'tkazish; Qoidaga amal qilgan holda ikki tomonlama o'yin.

Voleybol. Tik turgan xolatda o'ng va chap tomonlarga yonlamasiga, oldinga va orqaga qadamlab siljishlar; maydonda joy tanlashlar, to'psiz maxsus harakat mashqlarini bajarish; voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini o'rganish va mustaxkamlash; to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va ikki qo'lda bosh ustida o'ynashni takomillashtirish; ketma – ket turgan jamoadoshlariga to'p uzatish, to'r ustidagi to'pni qaytarish; to'pni to'g'ri pastdan o'yinga kiritish, to'pni qabul qilish; sherigi to'pni otib berganda, to'g'ridan xujum zarbasini berishni takomillashtirish; o'zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (topni qabul qilishlar, uzatishlar, zarbalar; o'zlashtirilgan harakat va to'pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish; soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama voleybol o'yini.

Qo'l to'pi To'p bilan texnik xarakatlarni mustaxkamlash (to'pni yuqoridan, yondan, pastdan uzatish, uzatishlar chog'ida kaft va bilak, tirsaklar xarakatini mutanosiblash, burilishlar, yerdan uzatish, oldindagi o'yinchiga to'pni aniq yetkazib berish); himoya usullari taktikasini (5x1, 3x3 va 6x0 sxemalarini, yakka ximoya, qoidani buzmaganda xolda raqibni to'xtatish) mustaxkamlash, xujumda taktik usullarni (raqiblardan oldinlab ketish, jamoaviy, ximoyachiga to'siq qo'yish) mustaxkamlash; jarima to'plarini (9 m, 7m) aniq bajarishni mustaxkamlash; darvozabon xarakatlarini, jarima to'plari vaqtidagi texnik xarakatlarini mustaxkamlash; darvozaga zarba berish usullarini (tayanchdan, sakrab, yonboshdan, qadamlab) mustaxkamlah; o'rganilgan elementlar asosida ikki tomonlama o'yin.

IV bob. FUTBOL **(12 soat)**

Futbol o'yini olib yurish va zarba berish texnikasi. To'pni oyoq yuzasining ichki va tashqi qismida olib yurish; uchi bilan kelayotgan to'pni urib qaytarishni va yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish mashqlarini bajarish; turgan joyda to'pni oyoq yuzi, ichki va tashqi yoni bilan oshirish va to'xtatish; to'pni yugurib, o'ng va chap oyoqlar bilan surib tepib olib yurish; to'pga zarb bilan tepish; jarima to'pini tepish; o'quv o'yinlari.

V bob. KURASH **(4 soat)**

Kurash usullarini o'rgatish. "Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish. ichkaridan chalib muozanatdan chiqarish, raqibning kiymidan ushlab raqib tomoniga bir qadam qo'yib, ichidan chalish. Muvozanatdan chiqarish usuli.



VI bob. SHAXMAT (2 soat)

Shaxmat o'yini. Sipohlar (farzin, rux, ikki fil bilan) mot qilish; amaliy o'yin.

SUZISH

Suzishning brass usulini o'rgatuvchi maxsus mashqlar; elementlari bo'yicha brass usulida suzish; brass usulida suzish vaqtida burilishlar; suzishning bir turini tanlash; tanlangan usulda 50 m masofaga suzish; dam olish oralig'i bir daqiqadan 30 soniyagacha bo'lib, 25-50 va 100 m li masofani o'zgaruvchan har xil tezliklarda suzish;

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo'limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	14	Dars jarayonida	14
2	Yengil atletika	16		16
3	Sport o'yinlari	20		20
4	Futbol	12		12
5	Kurash	4		4
6	Shaxmat	2		2
7	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami		68		68



VIII SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Shaxsni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Sog'lom turmush tarzining ahamiyati. Sport bilan shug'ullanishda to'g'ri ovqatlanish tartibi. Davolash gimnastikasining inson organizmiga ta'siri. Shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Ertalabki gimnastika mashqlarining majmuasini mustaqil tuzish tartibi. Sport va badiiy gimnastika, akrobatika turlari haqida ma'lumot. "O'zbekiston iftixorlari" haqida tushuncha. To'g'ri qad-qomatini shakllantirish, to'g'ri nafas olish va yurak urishini tekshirish. Tezkorlik, kuchni o'stiruvchi mashqlar. Yozgi va qishki olimpiada musoboqalari haqida ma'lumot. Sport o'yin qoidalari haqida ma'lumot. Sport o'yinlari texnikasini, taktikasini rivojlantirish va mustahkamlash. Futbolda irodaviy va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. Futbol o'yinining taktikasi. Futbol o'yinining qoidalari. Kurashning jahon maydonidagi shiddatli rivojlanishi. Kurash musobaqalarining mohiyati va unga qatnashish uchun kurashchilarga qo'yiladigan talablar. Kurash paytida shikastlanishdan saqlanish yo'llari. Kurash texnikasi va taktikasi. Suzishning barcha usullarini o'rgatish. O'rganilgan usullar bilan erkin suzish. Ma'lum masofaga turli tezlikda (eng kam qulochkashlash orqali) suzish.

I bob. GIMNASTIKA (12 soat)

Tayanib sakrash. Oyoqlarni kerib sakrashni takomillashtirish; (**qiz bolalar** 110 sm balandlikdagi) yonlamasi qo'yilgan gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni bukib sakrab o'tish; yonlamasi qo'yilgan gimnastik "ko'n" ustidan burchak hosil qilib sakrab o'tish; bir oyoqda depsinib, ikkinchisida siltanib, qo'llar yordamida gavnani "ot"ning boshqa tomoniga olib o'tish; shuning o'zini yugurib kelib bajarish; "kon" ustidan burchak hosil qilib sakrab o'tish;

O'g'il bolalar; Eniga o'rnatilgan gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni kerib tayanib sakrash, yonlamasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyol" ustidan oyoqlarni bukib o'tish;

Tirmashib chiqish. Qiz bolalar; 4-5 metrli arqonga, qo'llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish;

O'g'il bolalar; 4-5 metrli arqonga, qo'llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; oyoqlarni 90° burchak hosil qilib bajarish; to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to'xtash uchun belgilar qo'yiladi).

Osilish va tayanishlar. Og'il bolalar: past turnikda osilib turish holatidan kuch bilan ko'tarilib, tayanchga ko'tarilish; gimnastika narvonida osilgan holatda to'g'ri oyoqlarni ko'tarib, tushirish (burchak hosil qilish); gimnastik narvonda osilish holatidan 90° burchakka oyoqlarni ko'tarib tushirish; baland turnikda tortilish;



Qiz bolalar; gimnastik narvonda osilish holatidan 90° burchakka oyoqlarni ko'tarib tushirish; qo'shpoyaning yuqori poyasida osilgan holatda bukilib, pastki poyada oyoqlar bukilib, yozilish bilan tebranishlar; qo'shpoyaning yuqori poyasiga bir qo'li bilan ushlab, ikkinchi qo'l yon tarafda bo'lib, oyoqlar orqaga yarim shpogat holda turish; oyoqlar bilan depsinib, bir qoli pastki poyani ushlagan holda yerga sakrab yumshoq tushish; past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish;

Tayanishlar, Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, (oldinga orqaga); yon tomonlarga 90° burilib sakrab tushishlar; polda qo'llarga tayanib qo'lni bukish va yozish.

qiz bolalar; gimnastik o'rindiqlarda qo'llarga tayanib qo'lni bukish va yozish.

Akrobatika. O'g'il bolalar; uzoqlikka umbaloq oshish; oldinga va orqaga umbaloq oshish; yugurib kelib 40-60 sm balandlikdagi to'siq ustidan umbaloq oshish; kuraklarda tik turish; bosh va qo'llarga tayanib tik turish (o'qituvchi yoki sherigi yordami bilan).

Qiz bolalar; Oldinga va orqaga umbaloq oshish; ketma-ket 2-3 marta oldinga va orqaga umbaloq oshish; turgan holatda o'qituvchining yordamida "ko'prik" hosil qilish; yarim shpogat bajarish; o'qituvchining yordami bilan cho'qqayib, tayanish holatidan qo'llarda tik turish holatiga o'tish;

Muvozanatni saqlash mashqlari. Yakka cho'pga tayanib turgan holatdan sakrab tayanishga va burilish bilan sonlarga o'tirishga o'tish; ikki qo'li yakka cho'p ustiga tayanib, bir oyog'i yon tomonda yerga osilib, ikkinchi oyog'i tizzasiga yakka cho'p ustida bo'lib, oyoqlar uchi tortilgan holda, bosh tepaga qaratilib, yarim cho'qqaygan holda; qo'llarni yonga ochish va oldinga "polka", "galop" qadamlari bilan siljish; 2-3 qadam yugurib borib oyoqda siltanib, boshqasida depsinib, kerishib sakrab tushish; (bu mashqlarni gimnastik o'rindiqlarda ham bajarish mumkin). yakkacho'pda bir oyoq uchidan ikkinchi oyoq uchiga o'tib yurish; qo'llarni har xil xolatlarda ushlab, yarim shpogatda turish; bir oyoqda muvozanat saqlab, ikkinchi oyoqni bukkan holda oldinga uzatib, qo'llarni turli vaziyatlarda tutish; yakka cho'pda "qaldirg'och" bo'lib turish, 90° burilish va yerga sakrab yumshoq tushish.

II bob. YENGIL ATLETIKA (16 soat)

Yugurish. 60 m tezlikda takroriy yugurish; past startdan 60 m masofaga yugurish; 4x60 metrga estafeta yugurish; 800-1000 m masofaga yugurish va yurishni almashlab yugurish; 1000 metrga yugurish; 2000



metr ga yugurish (qizlarda vaqt hisobga olinmaydi); bir me'yorda past tezlikda 6 daqiqa davomida yugurish.

Mokisimon yugurish: 4x10 masofaga mokisimon yugurish;

Kross tayyorgarligi. Yo'nalishni o'zgartirib past va balandliklardan yugurish; 2000 metr ga kross yugurish.

Sakrashlar. Turgan joydan yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash.

Uloqtirishlar. Yugurib kelib tennis koptogini uzoqlikka uloqtirish.

III bob. SPORT O'YINLARI

(20 soat)

(basketbol, voleybol, qo'l to'pi)

Basketbol. Himoya va hujum taktikasining asoslarini bilish; to'pni ilib olish; uzatish o'rganilgan usullar yordamida joyni almashtirib, qarama-qarshi harakatlarda mashq qilish, to'pni yerga (polga) urib yurish-yugurishda qarshi jamoa o'yinchisiga (1x1) nisbatan tezlikni va tomonlarni o'zgartirib harakat qilish; to'pni yaqin masofadan to'xtatib, sakrab halqaga tashlash; o'quv-mashq darsida o'yinchini "ushlab" (personal) o'yinchilar to'pni egallab olgunga qadar himoyada turishni bilish; jamoaviy himoya, o'rganilgan basketbol elementlari yordamida ikki tomonlama o'quv-mashq o'yini. To'siqlar orasidan o'ng va chap qo'llarda to'pni olib yurish; to'pni yerga urib sakratgan holda kim tez yugurish (yugurish yo'lakchasi bo'ylab).

Voleybol. Voleybol o'yin qoidalari, o'yinchilarning maydonda joylashish tartibi, o'rin almashishlar; voleybolda harakatlanish texnikasi; voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini o'rganish va mustaxkamlash; to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va ikki qo'lda bosh ustida o'ynashni o'rgatish, mustaxkamlash va to'r ustidan o'tkazish; to'rga teskari turgan holda, to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; to'rga teskari turgan holda, to'pni sakrab raqib maydondagi nishonga tushurish; to'pni pastdan o'yinga kiritishda, maydonning belgilangan joylarga tushurishning mustahkamlash; qarama – qarshi kelayotgan to'pga, to'g'ri xujum zarbasi berish; O'zlashtirilgan elementlarning kombinatsiyasi (topni qabul qilishlar,uzatishlar,zarbalar); o'zlashtirilgan harakat va to'pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish; 3 zonada hujum o'yin; soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini

Qo'l to'pi. Gandbol sport turida mahsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari sakrash, depsinish, v.x.k.;gandbol o'yin texnikasini mustaxkamlash (ximoya, xujum, qarshi xujum, havodagi to'pni ushlab olish va qulay vaziyatdagi sherigiga yetkazib berish); o'yin jarayonida taktik usullar (3x2, 3x1, 5x1) qo'llash;.ximoya jarayonida (6x0, 5x1, 3x3) sxemalarini qo'llash; xujumda sakkiz (vosmyorka) usulini qo'llanishini o'rgatish; 7 m li jarima to'pini bajarish usullarini mustaxkamlash; o'rganilgan elementlar asosida nazorat o'yini.



IV bob. FUTBOL (12 soat)

Futbol texnikasi. To'p bilan janglyor qilish; 11 metrlik jarima to'pidan darvozaga aniq tepish; 30 metrga to'pni olib yugurish (soniya). Koptokni oyoq uchida harakatlantirish (jonglyor); uzoq masofaga to'pni tepish; futbolchining maydon bo'ylab harakatlari; yurish yo'nalishini o'zgartirib yurish va yugurish, maydonda joyni tanlash; Dumalab kelayotgan va tushib kelayotgan to'plarni oyoqning panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatishni o'rgatish; To'pni oyoqni panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan tepib olib yurish. dumalab kelayotgan to'pni oyoqning panja qismining ichki, tashqi va yuqori tomonlari bilan tepishini o'rgatish; dumalab kelayotgan to'pni darvozabon tomonidan ilib olish; darvozabonning har xil balandlikda uchib kelayotgan to'plarni musht bilan urib yuborishi; To'pni ikki qo'llab bosh ustidan o'yinga kiritish. To'pni uzatish, chalg'itish usullari. Futbolchilar maydonda to'g'ri joy tanlash, harakat yo'nalishlarini o'zgartirib yugurish.

V bob. KURASH (6 soat)

Kurash texnikasi. Kurash musobaqalariga tayyorgarlik mashqlari;

Kurash usullari. "yelkadan oshirib tashlash", "qo'llar yordamida qo'ldan ushlab yelkadan tashlash", "ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash".

VI bob. SHAXMAT (2 soat)

Shaxmat o'yini debyut qonunlari. Debyut qonunlari, shoxning xavfsizligi, debyutdagi vazifalar, shaxmatda farzin yordamida mot qilish.

SUZISH

Vaqtini hisobga olmagan holda erkin usulda 100 metrga suzish; musobaqalarga hakamlik qilish bilimini kengaytirish.

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo'limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	12	Dars jarayonida	12
2	Yengil atletika	16		16
3	Sport o'yinlari	20		20
4	Futbol	12		12
5	Kurash	6		6
6	Shaxmat	2		2
7	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami		68		68



IX SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Insonning mehnat faoliyatida jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Qizlar uchun gimnastika mashqlarining gigiyenik ahamiyati. Darsning qismlari bo'yicha mashg'ulotlarni mustaqil ravishda bajarish. Sport turlari bo'yicha o'zbek sportchilarining yutug'i. Xalqaro va Milliy Olimpiya qo'mitasining tashkil etilishi, sportchilarimizning musobaqalaridagi ishtiroki. Gimnastika musobaqa qoidalari. Uzoq davom etadigan yugurishda o'zini-o'zi nazorat qilish. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. Dasturdagi yugurish, sakrash va uloqtirish o'quv mezonlarini egallash. Jismoniy sifatlar va ularning sport o'yinlarida rivojlanishi. Jismoniy mashqlarni bajarish ish qobiliyatini oshirish vositasi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazib turish. Psixologik tayyorgarlik. O'yin taktikasi to'g'risida ma'lumot. Jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktika birdamligi to'g'risida tushuncha berish. Sport va jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanuvchining vazni; sport (voleybol, basketbol, gandbol) o'yinlarida yo'l qo'yilgan xatolarni tahlili. O'quvchilarni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlash. Futbol o'yini, o'yinchilarning tartib va intizom qoidalari. Jarima va erkin to'p tepish. Futbol taktikasi (standart holatda bajariladigan kombinatsiyalar). O'yin qoidalari asosida hakamlik qilish. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi, konfederatsiyalar va milliy federatsiyalar haqida qisqacha ma'lumot. kurash musobaqalarining turlari. Jarohatlanganda va shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Kurash texnikasi va taktikasi. Inson salomatligini yaxshilashda suzishning ahamiyati. Suzishda asosiy qoidalarga amal qilish. Gigiyenik talablar.

I bob. GIMNASTIKA (12 soat)

Tayanib sakrash. Gimnastik "kozyol" dan ko'prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan deysinib sakrashlar; uzunasiga o'rnatilgan gimnastik "kozyol" ustidan tayanib sakrash (o'g'il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko'prigi oralig'i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib sakrash.

Qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o'rnatilgan gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish; yonlama qo'yilgan gimnastik "kozyol" ustidan oyoqlarni bukib sakrab o'tishlar.

Tirmashib chiqish. 5 m li arqonga, qo'llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to'xtash uchun belgilar qo'yiladi);

Osilishlar va tayanishlar: past turnikda osilishdan 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; baland turnikda osilgan holatda qo'llarni bukish va yozish; Polda qo'llarga tayanib qo'lni bukish va yozish . **qiz bolalar**- past turnikda (balandligi 100 sm) oyoqlar yerga tayanib, qo'llarga osilgan holatda, qollarni bukish va yozish; gimnastik orindiqda qo'llarga tayanib qo'llarni bukish va yozish.

O'g'il bolalar;brusda qo'llarda tayangan holda tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; gimnastik brusda tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; gimnastik brusda tayanib oldindan va orqadan tebranishda, yon tomonlarga 90° burilib sakrab tushishlar.

Akrobatika. O'g'il bolalar uchun: har xil dastlabki holatdan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o'tish; yugurib kelib uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo'llarda yoki boshda tik turish;

Qizlar uchun: ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan "ko'prik" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish. Milliy raqs elementlarini uyg'unlashtirish; "Munojot", "Rohat", "Tanovor" va boshqalar ritmik gimnastika elementlari; qo'llar yordamida assimetrik harakatlar bilan har xil me'yorda turli mashqlar bajarish; har xil tezlikda qo'llar bilan (tulki holatda) mashqlar bajarishda qo'llarning yo'nalish harakatlari holatini tebrantirish; 85-90 smli gardish bilan mashqlar bajarish. Raqs harakatlari dinamikasi va ohangiga mos ravishda murakkablashtirish; xalq raqslari elementlaridan iborat mashqlar.

Muvozanatni saqlash mashqlari. Depsinib yakkacho'pga chiqish; yakkacho'pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib minib o'tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho'qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko'tarilib burilishlar, o'ng (chap) oyoqda "qaldirg'och" hosil qilish; o'tirib burchak hosil qilish va qo'llarga tayanib, oyoqlarni kerib orqaga siltanish bilan kerishib sakrab tushish.

II bob. YENGIL ATLETIKA (16 soat)

Yugurish. Maxsus yugurish mashqlar texnikasini takomillashtirish; past startdan chiqib 60 metrga yugurish; 4x60 metrga estafeta yugurish; 200-300 metrdan 4-5 marta yurish bilan almashlab yugurish; turli masofalarga bir me'yorda 6 daqiqa davomida yengil yugurish.

Mokisimon yugurish 4x10 m mokisimon yugurish

Kross tayyorgarligi. 800, 1000 m masofalarga yugurish; yurish bilan almashlab 6 daqiqa davomida yugurish; yo'nalishni o'zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 2000 m masofaga kross yugurish.

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



Uloqtirish. Turli holatlarda turgan joydan tennis koptogini uloqtirish; tennis koptogini mo'ljalga uloqtirish; tennis koptogini yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish;

III bob. SPORT O'YINLARI (20 soat)

(basketbol, voleybol, qo'l to'pi)

Basketbol. Basketbol o'yini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; to'pni bir qo'lda olib yurish va uzatish; raqibni chetlab o'tish; to'pni bosh tomondan ikki qo'llab uzatish; shaxsiy va jamoaviy himoyani maydonda ushlab usullarini o'rgatish; 2x1x2 va 1x2x2 taktikalari; jarima to'plarini savatga tashlash; basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; o'yinda hakamlik qilishni o'rgatish.

Voleybol. Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish; to'pni qabul qilish va uzatish; texnik usullari; to'pni o'yinga kiritish usullari; to'r orqali xujum zarba usullari; to'siq qo'yish (yakka va juftlikda), himoyalash usullari; xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar; Voleybol o'quv o'yini; Qoidalar asosida voleybol o'yini; Voleybol turish holatida harakatlanish; Voleybol o'yinida turish, xarakatlanish, to'xtash, tezlashish elementlari texnikasini o'rganish va mustahkamlash; Tayanchda, harakatda, sakrashda to'pni orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash; to'rga teskari turgan holda, to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; to'pni tepadan o'yinga kiritishni mustahkamlash; to'g'ridan xujum zarbasi berishni mustahkamlash; to'pni pastdan qabul qilishni mustahkamlash; Oldinga yiqilib, bir qo'lda qabul qilishni mustahkamlash; soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini; Ikki tomonlama o'yin.

Qo'l to'pi Gandbolda mahsus texnika mashqlari qo'llash orqali o'quvchilarda tezkorlik, kuch, orientatsiya kabi sifatlarni rivojlantirish; to'p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish (tezlikda joq almashish jarayonida har xil usulda to'p uzatishlar, vosmyorka, oldinlab ketishda to'p qabul qilishlar); ximoya usullarini mukammallashtirish, raqiblarni ximoya maydoniga yaqinlashtirmaslik, masofada ushlab turishga erishish, lineyniy o'yinchini nazorat qilish; xujum taktikasini (4x1, 3x2, vosmyorka, styajka ya'ni raqib ximoyasini chalg'itish, to'siq qo'yish) mukammallashtirish; darvozabonni texnik xolatini mukammallashtirish; o'rganilgan elementlar asosida musobaqa shaklida o'yin.

IV bob. FUTBOL (12 soat)

Futbol texnika va taktikasi. Harakatlanib kelayotgan to'plarni oyoq panja qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to'xtatish; uchib kelayotgan to'pni sakrab bosh bilan urib qaytarishni bajarish; to'pni harakat yo'nalishini o'zgartirib olib yurish, chalg'itish harakatlarini qo'llay olish; to'pni raqibdan



tortib olish; to'pni darvozaga bosh bilan aniq yo'naltirish ko'nikma va malakalarini hosil qilish; o'ng va chap oyoq bilan uzoqqa tepishni takomillashtirish; o'quvchilarni raqibdan to'pni olib qo'yish texnikasi; tik turgan holatda to'pni tovon bilan to'xtatish; texnika va taktika usullari; futbol qoidasiga ko'ra ikki tomonlama o'yin; musobaqalarda hakamlik qilish.

V bob. KURASH (6 soat)

Kurash. Kurash usullari: "ko'krakdan tashlash", "yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash; "ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash".

VI bob. SHAXMAT (2 soat)

Shaxmat o'yini. Endshpil; endshpilda o'ynash tartibi.

SUZISH

1 m balandlikdan suvga sakrash; masofa qismlarini har xil tezlikda suzib o'tish (200 metrga); suvda cho'kayotgan kishini olib chiqish usullari; suvda cho'kayotganda shifokor kelguniga qadar birinchi yordam ko'rsatish; musobaqalarda qatnashish.

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo'limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	12	Dars Jarayonida	12
2	Yengil atletika	16		16
3	Sport o'yinlari	20		20
4	Futbol	12		12
5	Kurash	6		6
6	Shaxmat	2		2
7	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi.			
Jami		68		68



X SINIF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

To'g'ri ovqatlanishning inson organizmiga ta'siri. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan kasalliklar. Inson mehnat faoliyatida gimnastikaning ahamiyati. Qizlar uchun gimnastika mashqlarining ahamiyati. Gimnastika bo'yicha o'zbek sportchilarining yutuqlari. Xalqaro va Milliy Olimpiya qo'mitasining tashkil etilishi tarixi. Sportchilarimizning musobaqa o'yinlaridagi ishtiroki. Uzoq davom etadigan yugurishda o'zini o'zi nazorat qilish usullari. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. Dasturdagi yugurish, sakrash va uloqtirish o'quv mezonlari. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. Mashqlarni bajarayotganda o'z-o'zini nazorat qilish va xavfsizlik qoidalari.

Sport o'yinlarining texnik va taktik asoslari. Sport o'yinlarida jarohatlanishni oldini olish. O'zbekistonda sport o'yinlarining rivojlanishi. O'yinda yo'l qo'yilgan xatolarni tahlil qilish. Sport va jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanuvchining vazni. O'quvchilarni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlash.

Futbol o'yini, o'yinchilarning tartib va intizomini buzmasliklari qoidalari. Jarima va erkin to'p tepish. Futbol taktikasi ("standart" holatda bajariladigan kombinatsiyalar). O'yin qoidalari asosida hakamlik qilish.

Kurash usullari bo'yicha mashqlarni bajarish. Kurash sport turida rivojlanadigan jismoniy sifatlar. Kurash musobaqalarining turlari, jarohatlanganda va shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

Inson salomatligini yaxshilashda suzishning ahamiyati. Suzishda asosiy qoidalarga amal qilish. Gigiyenik talablar.

I bob. GIMNASTIKA (14 soat)

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Juft-juft bo'lib buyumlarsiz va buyum bilan, gimnastika narvonida va o'rindiqda egiluvchanlikni, kuchni, tezkorlik va chidamlilikni tarbiyalaydigan mashqlar bajarish.

Tayanib sakrash. Gimnastika "kozyoli" dan ko'prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrashlar; uzunasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyoli" ustidan tayanib sakrash (o'g'il bolalar 120 sm balandlikdagi gimnastika ko'prigi oralig'i 1 m oraliqda) oyoqlarni kerib va bukib sakrash;

qiz bolalar 110 sm balandlikdagi uzunasiga o'rnatilgan gimnastika "kozyoli" ustidan oyoqlarni kerib, sakrab o'tish;

Tirmashib chiqish. 5 m li arqonga, qo'llar yordamida (vaqt hisobiga) tirmashib chiqish; to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to'xtash uchun belgilar qo'yiladi)



Osilishlar. Turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko'tarilish; gavnani bukib-yozish holatidan tebranishga o'tish; osilib tebranishda gavnani keskin yozish bilan tayanchga ko'tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish.

Tayanishlar. Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 90° burilib sakrab tushishlar. qo'shpoyada qollarga tayanib qo'llarni bukib va yozish;

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

Qizlar uchun; ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan "ko'priq" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.

Muvozanatni saqlash mashqlari. Depsinib yakkacho'pga chiqish; yakkacho'pga tayanishdan bir oyoqni oshirish bilan 90° burilib, minib o'tirish, ikki oyoqda va holatlarini almashlab sakrashlar; yarim cho'qqaygan holatda oyoqlar bilan siltanib yurish, oyoq uchlariga ko'tarilib burilishlar;

II bob. YENGIL ATLETIKA (16 soat)

Yugurish. Past startdan chiqib 60, 100 m masofaga tez yugurish va marrani yuqori tezlikda bosib o'tish; 4x100 metrga estafeta yugurish, 800, 1500 m o'rta masofalarga yugurishni bajarish;

Kross tayyorgarligi. Yo'nalishni o'zgartira borib past-balandliklardan yugurish; 3000 m masofaga kross yugurish.

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

Uloqtirish. Turli holatlarda turgan joydan tennis koptogini uloqtirish; tennis koptogini yugurib kelib uloqtirish; Granata ushlashni o'rgatish. Turgan joyda nishonga uloqtirish.

III bob. SPORT O'YINLARI (20 soat)

(basketbol, voleybol, qo'l to'pi)

Basketbol. Basketbol o'yini elementlari asosida turli texnik harakatlarni bajarish hamda ularni amaliyotda qo'llashni mustahkamlash; raqibni chetlab o'tish; to'pni bosh tomondan ikki qo'llab uloqtirish; to'pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash; basketbol o'yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o'yin; musoboqalarda hakamlik qilish.



Voleybol. Juftlikda to'pni, to'r ustidan yuqoridan va pastdan bir – biriga uzatishlar; to'rdan qaytgan to'pni qabul qilish; to'pni qabul qilish va uzatish texnik usullari; to'pni o'yinga kiritish usullari; to'r orqali xujum zarbasi usullari; to'siq qo'yish usullari (yakka va juftlikda); xujumda va ximoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar; Voleybol o'quv o'yini; Qoidalarga ko'ra voleybol o'yini; Voleybol turish holatida harakatlanish; Voleybolda harakat qilish texnikasining asosiy elementlari kombinatsiyalarini, harakat texnikasini takomillashtirish; Tayanchdan, harakatda, sakrab to'pni qabul qilish va orqaga uzatish texnikasini mustahkamlash; To'rga teskari turgan holda, sakrab to'pni raqib maydondagi nishonga tushurish; Yuqoridan to'p uzatishni mustahkamlash; To'g'ridan xujum zarbasi berishni mustahkamlash; To'pni pastdan ikki qo'lda qabul qilishni mustahkamlash;.Oldinga yiqilib, bir qo'lda qabul qilishni mustahkamlash; Soddalashtirilgan qoidalar asosida voleybol o'yini; Ikki tomonlama o'yin.

Qo'l to'pi. Maydon bo'ylab himoya; aralash himoya, yakka himoya va asta-sekin hujum qilish taktikalarini o'rgatish; o'rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o'yinda foydalanish; o'yinda hakamlik qilish; To'p bilan ishlash texnikasini mukammallashtirish. ximoya va qarshi xujum taktikalarini mustaxkamlash; maydon bo'ylab jamoaviy xujum taktikalarini (styajka, liniyaviy, to'siq qo'yish, ximoyani yorib o'tish, ximoya oldidan zarba berish) mustaxkamlash; 7 va 9 m li jarima to'plaridan unumli foydalanish usullari; darvozabonga berilgan ustunliklar; gandbolda xakamlik qoidalari; musobaqa shaklida o'yin.

IV bob. FUTBOL (10 soat)

Texnika va taktika usullarini o'rgatish; Futbol qoidasiga ko'ra ikki tomonlama o'yin; o'yinda hakamlik qilish.

V bob. KURASH (6 soat)

Kurash usullari. “Chil” usuli oyoq ichidan ilib yiqitish. “Oyoqlar yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash”, “ko'krakdan tashlash”, Kurashda o'z-o'zini himoya qilish usullari; bir oyoqda, qo'llarni ushlagan holda (podhod) usuli

VI bob. SHAXMAT (2 soat)

Shaxmat. Amaliy o'yinlar

SUZISH

Masofa qismlarini har xil tezlikda suzib o'tish (200 metr); estafeta suzish; musobaqalarda qatnashish.



MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo'limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	14	Dars Jarayonida	14
2	Yengil atletika	16		16
3	Sport o'yinlar	20		20
4	Futbol	10		10
5	Kurash	6		6
6	Shaxmat	2		2
7	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami		68		68



XI SINF

NAZARIY BILIM ASOSLARI

Reproduktiv yoshdagi aholi salomatligini saqlash to'g'risidagi qonunlar. O'pkaning tiriklik sig'imi haqida tushuncha Qizlarning sog'lom turmush tarziga amal qilishi. Sport turlari bo'yicha O'zbek sportchilarining yutuqlari. Dasturdagi yugurish, sakrash va uloqtirish o'quv mezonlarini egallash. Jismoniy mashg'ulotlarni organizmning asosiy sistemalariga ta'siri. Ish qobiliyatini oshirishda jismoniy mashqlarni ahamiyati. Granata uloqtirishda havfsizlik qoidalari.

Sport o'yinlarida jamoaviy gigiyena talablariga amal qilish. Sport va jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanuvchining vazni va bo'yining mosligi. (antropometriya). Sport o'yinlarida o'yin qoidalarini buzgan hollarda qo'llaniladigan jarimalar. Sport qoidalari asosida hakamlik qilish.

Kurash musobaqalari qoidalariga amal qilish. Qurbaqacha suzish.

I bob. GIMNASTIKA (12 soat)

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

Tayanib sakrash. Gimnastika: (o'g'il bolalar) uzunasiga qo'yilgan gimnastik "Kon" dan ko'prikchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan deysinib oyoqlarni kerib sakrab o'tish. Qiz bolalar yonlama qo'yilgan gimnastika "kozyoli" ustidan oyoqlarni kerib sakrab o'tishlar.

Tirmashib chiqish. 7 metrli 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; gavgani bukib-yozish holatidan tebranishga o'tish; osilib tebranishda gavgani keskin yozish bilan tayanchga ko'tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavgani bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushish.

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) va yon tomonlarga 90° 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 qo'llarga tayanib boshda turish; *Qizlar bolalar uchun:* ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; yarim shpagat turish; "kurak" larda tik turish; tik turgan holatdan "ko'prik" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.



II bob. YENGIL ATLETIKA (16 soat)

Yugurish. Past startdan chiqib 100m ga yugurish va marrani bosib o'tishini malakasini oshirish; 1000, 2000, 3000 m masofalarga yugurish; 4x100 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 uzoqlikka uloqtirish; turgan joydan va yugurib kelib granatani uzoqlikka uloqtirish.

III bob. SPORT O'YINLARI (22 soat)

(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 xarakterlarni mukammallashtirish; ximoya va qarshi xujumda, jamoadoshlar bilan, xarakterlarni mutanosiblashtirish; xujumda raqiblarni ximoyadan olib chiqish (styajka), to'siqlar qo'yish (zaslon); jarima to'plaridan foydalanishda aniqlikni oshirish; musobaqa shaklida ikki tomonlama o'yin; gandbolda xakamlik qoidalari.

IV bob. FUTBOL (12 soat)

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



V bob. KURASH (4 soat)

Musobaqalarda hakamlik qilish. himoyalaniş texnika usullari “Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko‘tarib tashlash” yelkadan oshirib tashlash usullari.

VI bob. SHAXMAT (2 soat)

Shaxmat. Amaliy o‘yinlar. O‘yinlar tahlili.

SUZISH

200 metrga majmuaviy suzish; aralash suzish.

MAVZUIY REJALASHTIRISH

№	Bo‘limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	12	Dars Jarayonida	12
2	Yengil atletika	16		16
3	Sport o‘yinlar	22		22
4	Futbol	12		12
5	Kurash	4		4
6	Shaxmat	2		2
7	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo‘lib, har chorakda 2 marta dars jarayonida olinadi			
Jami		68		68