

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

РЕФЕРАТ

**Мавзу: 5-9 синфларда жисмоний маданият дарсларини ўтиш
методикаси ва ёш хусусиятлари.**

БУХОРО-2014 й

Режа:

1. 5 - 9-SINFLAR UCHUN O'QUV DASTUR1

2. UQTIRISH XATI

XTVning 2005-yil 1-avgustdagi 191-sonli «Umumiy o'rta ta'limning takomillashtirilgan DTS va modernizatsiya qilingan o'quv dasturlarining tajriba-sinovlarining 1 bosqich natijalari va ularni davom ettirish to'g'risida»gi buyrug'i asosida 2005 — 2006-o'quv yilida 1-2, 6-sinflarda Qoraqalpog'iston Respublikasi, Toshkent shahri va barcha viloyatlardan tanlab olingan maktablarda takomillashtirilgan DTS va modernizatsiya qilingan o'quv dasturlari tajriba-sinovdan o'tkazildi. Sinov natijalari asosida yangi tahrirdagi DTS va takomillashtirilgan dasturlar XTV hay'at majlisi qarori bilan tasdiqlandi va 2006 — 2007-o'quvyilidan boshlab amaliyotga joriy etiladi.

Ushbu tavsiyanomada takomillashtirilgan o'quv dasturi va mav-zuiy rejalashtirish, 5 — 9-sinflarda «Jismoniy tarbiya» o'quv dastur-ida belgilangan barcha mavzular boyicha o'quvchilarning choraklar davomida o'zlashtirishlari lozim bo'lgan BKM elementlarini o'z ichiga olgan majburiy standart nazorat ish (MSNI) larini hamda ijodiy faol-lik nazoratini o'tkazish yuzasidan tavsiyalar o'rin olgan.

O'zbekiston Respublikasi XTVning 2006-yil 10-iyundagi 152-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan «Umumiy o'rta talim maktablari o'quvchilarining ta'lim tayyorgarligi darajasi reytingi to'g'risida»gi Nizom talablariga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Davlat Test Markazining bergan takliflarl hamda tajriba-sinov natijalariga asosan ayrim o'zgartirishlar kiritildi. Bunga ko'ra nazorat turlari oraliq nazorat, joriy nazorat, ijodiy faollik nazorati, bosqichli nazorat va yakuniy nazorat turlari orqali amalga oshiriladi.

Oraliq nazorat har bir o'quv fani bo'yicha DTS da ko'zda tutilgan o'quvchilar o'zlashtirishi lozim bo'lgan asosiy bilim, ko'nikma va malaka elementlari soni aniq belgilangan majburiy standartli nazorat ishlari orqali amalga oshiriladi. Har bir majburiy standart nazorat ishi o'quvchilar bilimlaridagi bo'shliqlarni aniqlash va ular tomoni-dan o'quv fanidagi muayyan bo'lim yoki mavzular guruhining majburiy qismini o'zlashtirishning haqiqiy darajasini baholashni maqsad qilib oladi. MSNIlardagi BKM elementlarini bajarilishini baholashda qo'yilgan talabning 55%.bajarilgan bo'lsa -«bajardi», agar 55 % dan kam bajarilgan bo'lsa - «bajarmadi» ko 'rinishida ifodalanadi va reytingning me'yoriy negizi bo'lib hisoblanadi. MSNI baholashda tek-shiriladigan bilim, ko'nikma va malaka elementlarining har biri ul-arning sonidan qat'iy nazar «5» ball bilan baholanadi.

Bajarilgan BKM elementlarining ballar yig'indisi MSNI dagi ele-mentlar soniga bo'linib, o'rtacha qiymati chiqariladi. Ushbu ball nazorat ishining haqiqiy bali hisoblanadi. MSNI test-sinovi, sport o'yinlari hamda milliy o'yinlar asosida o'tkaziladi.

Joriy nazorat(JN) oraliq nazoratlar orasida o'tkaziladigan kunlik so'rov bo'lib, u o'quvchilarning bilimlarida bo'shliqlar paydo bo'llshining oldinl olish, o'quv faolligini oshirish maqsadida amalga oshiriladi.

Joriy nazorat yarim yillikda kamida 6 marotaba o'tkaziladi. O'rtacha joriy nazorat balini chiqarishda o'quvchining yarim yillikda olgan joriy nazorat ballarini qo'shib o'rtacha qiymati chiqariladi va yaxlitlanadi.

Ijodiy faollik nazorati (IFN) — reyting doirasida barcha o'quvchilar uchun majburiy bo'lmagan, ijodiy ishlarning ixtiyoriy bajarilishi orqali ularning istak va xohishlariga ko'ra tashkil etiladi.

Bosqichli nazorat sinfdan-sinfga o'tish davrida o'tkaziladi. Yaku-niy nazorat umumta'lim maktablarini bitirish imtihonlari tarzida o'tkaziladi. O'tkazish usuli, fanlar ro'yxati XTV ning alohida buyrug'ida keltiriladi.

5 - 6-SINFLAR UCHUN O'QUV DASTUR1

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni va «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»ni hayotga joriy etish maqsadida ishlab chiqilgan. «Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'limi standard* asosida tuzilgan.

UQTIRISH XATI

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni va «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi», O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining « O'zbekiston Respublikasida umumiy o'rta ta'limni tashkil etish to'g'risida»gi qaroriga asosan, 9 yillik umumiy o'rta ta'lim bosqichida yetuk kadrlar tayyorlash bo'yicha jismoniy tarbiya konsepsiyasi hamda «Davlat ta'lim standarti»ga mos ravish-da qayta tuzilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi jismoniy tarbiya sohasidagi yetakchi mutaxassislar guruhiga, ilmiy xodimlar va maktab o'qituvchilariga umumta'lim maktablarining 1 — 9-sinflari uchun tajriba-sinov natijalariga asoslanib, yangi o'quv dasturini ishlab chiqish vazifasini yukladi.

Maqsad: Oyoq kuchi va qo'l kuchi, depsinish harakat sifatini rivojlantirish.

Shuningdek, yuqori sinflarda ham maktab rahbariyati bilan kelishilgan holda va maktabning ish sharoiti hamda imkoniyatidan kelib chiqib, qo'shimcha mashg'ulotni joriy qilish tavsiya etildi.

Xalqimizning urf-odatlar va milliy an'analariga ko'ra, yosh xu-susiyatlarini hisobga olgan holda, o'quvchilarning jinsiga qarab sinf-ni ikki guruhga bo'lish masalasi ham hal etildi. 1998-yil 27-maydagi 271-sonli «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi qarorlari, 26.01.1996-yildagi O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi hay'atining «O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimidagi o'quvchilar va'bola-lar o'rtasida bundan buyon futbolni rivojlantirish to'g'risida»gi ham-da «O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-noyabrdagi O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»dagi qarorlari asosida birinchi marta maktab Dasturiga fut-bol bo'limi kiritildi. Futbol mashg'ulotlariga 4 — 9-sinflargacha har o'quvchilarda 10 — 12 soatdan alohida ajratildi.

«Milliy kurash» darslarini o'tkazish bo'yicha imkoniyati va mu-taxassislari bo'lgan maktablarda bu mashg'ulotlar «Gimnastika» bo'limidan olib borilishi ko'zda tutilgan. Umumiy ajratilgan soat: 5 — 6-sinflarga 10soat.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishdan maqsad — bolalarni yosh-ligidanoq jismonan sog'lom, baquvvat qilib shakllantirish, mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qildirish. Mavjud shart-sharoitdan qat'iy nazar, barcha imkoniyatlardan foydalangan holda jismoniy tarbiya darslariga o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, ular organizmiga foydali yuklamalar yuklash lozim.

1-sinfdan 9-sinfgacha maktab dasturidagi bo'limlar

quyidagicha bo'ladi:

5-sinf uchun Jismoniy tarbiya bo'yicha choraklarga bo'iingan soatiar taqsimoti

Jami:	68	9	9	6	8	6	8	6	9	7
-------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Eslatma: Yuqorida taxminiy tasdiqlangan soatlarni maktabdagi sharoitga qarab seatlarni taqsimlashingiz mumkin. Dastur bo'yicha sinflarga qo'yilgan me'yorlar

5-SINF GIMNASTIKA

Nazariy ma'lumotlar:

1. Ertalab darsgacha o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini bajarish qoidalari.
2. Maktab o'quvchilarining ovqatlanish tartibi.
3. Jismoniy mashqlarni bajarishda qo'llaniladigan gigiyenik omillar.
4. Jismoniy mashqlarni bajarishda shikastlanishning oldini olish.

Ko'nikma va malakalar:

1. Safmashqlari: bir qatorda turgan o'quvchilarni ikki, uch, to'rt qatorda bo'lish, qayta birlashtirish, safda har xil tezlikda yurish.

Buyruqlarni bajarish: «Katta qadam tashlab yuring», «Qisqa qadam tashlab yuring», «Tez-tez qadam tashlab yuring», «Sekin qadam tashlab yuring».

«Bo'linmalar 3 (4 va h.k.) qator bo'lib, chap (o'ng) yelkani ilgarilab yuring». Safda yurib turganda, «o'ngga», «chapga» burilishlar.

Umumrivojiantiruvchi mashqlar

Buyumsiz va buyumlar bilan bajariladigan mashqlar. Sakrashlar, cho'qqayib o'tirishlar, har xil yo'nalishda egilish va tayanishlar-ni, birga qo'shilgan mashqlar majmuasini bajarishni o'rgatish.

AKROBATIKA

Bir oyoqda (chap yoki o'ng) «qaldirg'och» bo'lib turish. Oldinga ikki marta o'mbaloq oshish, orqa tomonga oyoqlarni yuqoriga ko'tarib kuraklarda tik turish, chalqaneha yotgan holda ko'priq hosil qilish.

Muvozanatni saqlash mashqlar!

1. Yakka cho'p yonida ikki qo'l bilan tayanib, o'ng oyoqni oldinga siltab o'tkazib, yakka cho'p ustiga chiqib chap tomonga burilib, oyoqlarni ochib o'tirish (yakka cho'p balandligi 900 — 100 sm).

2. Oyoqlarni orqaga siltab, oldinga qo'llarni bukib qorinda yotish.

3. Qo'llarni yozib (to'g'irlab) gavdani ko'tarib turish.

4. O'ng Qyoqni oldinga bukib, yarim o'tirib, qo'llarni yonga uza-tish.

5. Chap oyoqni o'ng oyoq orqasiga qo'yib, qo'llarni yondan yuqoriga ko'tarib, oyoq uchida tik turish.

6. Chap oyoqni yarim bukib oldinga qadam tashlab yurish, o'ng qo'lni orqadan doira shaklida aylantirib yuqoriga ko'tarish.

7. O'ng oyoqni chap oyoq kabi bukib oldinga qadam tashlab, chap qo'lni orqadan aylantirib yuqoriga ko'tarish.

8. Chap oyoqni o'ng oyoq yoniga qo'yib, chap tomonga burilish,

qo'llarni oldinga tushirib orqaga uzatish, oyoqlarni yarim bukkanda holda yuqoriga kerilib sakrab tushish (yakka cho'p bo'lmagan taqdirda gimnastika o'rindiqda bajarilishi mumkin).

Osilish va tayanishlar:

1.1. Osilish: a) gimnastika devorida oyoq bilan osilib turishdan, oyoqlar bilan depsinib, kerishib osilishga o'tish (sherigi yordamida);

b) qo'shpoyada (brusda) oyoqlarni kerib, oyoq sonlarini poyalarga tekkazib, kerishib osilish.

2. Aralash osilish: a) turnikda (past va balandda) osilib turish, cho'qqayish, osilib yotish, chap (o'ng) oyoq tizzasi ostida osilishlar;

b) osilgan holatda oyoqlarni bukib ko'tarib, oyoq uchlarini turnik-ka tekkazish;

v) xuddi shu holatda o'ng va chap oyoqni qo'llar orasidan o'tkazib, tizza ostiga olish.

II. Tayanishlar: Polda, gimnastik o'rindiqqa qo'llar bilan tayanish, brus ustida va yakka cho'p ustiga chiqib, qo'llar bilan tayanib turish va yon tomonga qo'llar harakati bilansiljishlar.

Tirmashib chiqish:

1. Arqonga uch harakat usulda tirmashib chiqish (o'g'il bolalar 5 m gacha, qiz bolalar 4 m gacha).

2. Gimnastik devor bo'ylab yuqoriga va diagonal bo'yicha tirmashib chiqish.

Tayanib sakrash:

1. O'g'il bolalar — kozyol uzunasiga (balandligi 100 sm) «Oyoqni ochib sakrash».

2. Qiz bolalar — kozyol eniga (balandligi 80 sm) ustiga sakrab chiqish, cho'qqayib o'tirish, qo'llarni siltab sakrab tushish.

Turnik pasti (o'g'il bolalar uchun).

Turnik oldida turnikni ushlab, bir oyoqni siltab ikkinchi oyoqda depsinib qo'llar kuchi bilan aylanib ustiga chiqib tayanib turish, oyoqlarni orqaga siltab sakrab tushish.

Past qo'shpoya (o'g'il bolalar uchun).

Past qo'shpoya ustiga chiqib, qo'llarda tayanib oyoqlarni oldinga, orqaga siltash mashqini o'rganish, oyoqlarni ochib o'tirish (o'ng oyoqni chapga past qo'shpoya ustidan o'tkazib 180° burilib sakrab tushish. Chap tomonga 90° burchak hosil qilib sakrab tushish (nostand-art qo'shpoyadan foydalanish tavsiya etiladi).

Quvnoq o'yinlar va estafetalar

O'rgatilgan akrobatika mashqlaridan, sakrash, yurish, to'siqlardan o'tish, arg'amchi, gardishlarda o'rgatilgan mashqlardan, to'plarni polga

urib yurish mashqlaridan iborat quvnoq o'yinlar va estafetalarni o'tish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar: 1.6 — 8 ta mustaqil tuzgan gimnastik mashqlarni bajara olish.

2. Oldinga, orqaga o'mbaloq oshish.

3. Oyoq-qo'llar cho'zilib, chiqib yoki singanda birinchi tibbiy yor-dam ko'rsatish qoidalarini bilish.

4. Turnikda tortilish.

5. Gimnastik o'rindiqqa tayanib qo'llarni bukish va yozish. Qizlar uchun 4 — 6 marta.

6. Mashg'ulot vaqtlarida sport kiyimlariga, gigiyenik qoi-dalarga e'tibor berishni bilish.

O'quv mezonlari

	Sinov mashqlari	Natijalari va ball					
		O'g'il bolalar			Qiz bolalar		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Baland turnikda tortilish (marta)	6	5	3	-	-	-
2	Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ga ko'tarish (marta)	18	15	10	15	12	7
3	Arg'amchida 1 daqi-qagacha sakrash (marta)	80	70	60	90	80	75
4	Polga qo'l bilan tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)	13	10	6			
5	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish (marta)				b	3	2
6	Gardishni belda 1 daqiqa aylanti-rish (marta)				80	70	65

Uyga beriladigan topshiriqlar

1. Har kuni 5 — 6 daqiqa ertalabki gimnastika mashqini bajarish.
2. Turnikda tortilish (5—6 marta) — o'g'il bolalar uchun.
3. Polga tayanib 10—12 marta qo'llarni bukish va yozish (o'g'il bolalar).
4. Taburetkaga tayanib qo'llarni 8 — 10 marta bukish va yozish (qizlar).
5. Chalqancha yotgan holda 90° gacha gavdani 12 — 15 marta ko'tarish.
6. Har kuni 4 — 6 daqiqa sekin yugurish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar

JiShioniy mashqlar mashg'ulotining gigiyenik qoidalari. Uyga ber-ilmEtri illashqlarni mustaqil ravishda bajarish qoidalari. Yugurish vaqt-ida to'g'ri nafas olish, o'quvchilarning harakat va ovqatlanish tartibi. Mashg'ulot paytida xavfsizlik qoidalari.

Ko'nikma va malakalar

Past startdan yugurishni o'rganish, 200 — 300 metrga 4 — 5 marta yugiirish. 150 m gacha yurish bilan almashib yugurishni birga qo'shib olib borish, tepalikka va tepalikdan pastga yugurish. Yugurib kelib «oyoq bukish* usulida uzunlikka sakrashni o'rganish, yugurib kelib «hatlab o'tish» usulida balandlikka sakrashni o'rganish. To'pni 1—3 qad&mdan yugurib kelib uloqtirishni o'rganish (shuningdek, nishon-ga, doira chamberak ichiga tushirish bilan).

O'quvchilarga qo'yilgan talablar

Yengil atletika bo'yicha mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalarini bilish zarur; ertalabki gigiyenik gimnastika bo'yicha uyga berilgan vazifani bajarish, yengil atletika bo'yicha o'quv mezonlarini egallash.

O'quv mezonlari

1.60 m ga yugurish:

— o'g'il bolalar — 10,3 — 10,8 — 11,3 soniya;

— qiz bolalar — 10,5 — 11,0 — 11,5 soniya.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash: — o'g'il bolalar — 330 — 300 — 250 sm;

— qiz bolalar — 300 — 260 — 220 sm.

3. Yugurib kelib balandlikka sakrash:

— O'g'il bolalar — 100 — 90 — 80 sm;

— qiz bolalar — 90 — 80 — 70 sm.

4. 1000 m ga yugurish:

— O'g'il bolalar — 4,20 — 4,40 — 5,10 daqiqa;

— qiz bolalar — 5,30 — 6,00 — 6,30 daqiqa.

5. 1500 m ga yugurish:

— o'g'il bolalar — masofani yugurishda yurish bilan yugurishni almashlab olib borish (vaqt hisobga olinmaydi).

6. To'pni uloqtirish:

— o'g'il bolalar — 35 — 30 — 22 m;

— qiz bolalar — 23 — 19 — 16 m.

7. 4 X 10 m ga mokisimon yugurish:

— o'g'il bolalar — 10,6 — 11,1 — 11,6 soniya;

— qiz bolalar — 11,1 — 11,6 — 12,1 soniya. **Uyga beriladigan**

topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika (badan tarbiya).

2. 8—9 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.

3. Turgan joyda sonni yoki tizzani baland ko'tarib yugurish (3X10 m ga).

4. Pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yugurish (5-6X20-30 m ga),

5. Turgan joydan tennis koptogini devorga uloqtirish (to'g'ri bajarish, 10—13 marta).

6. Bir daqiqa davomida arg'amchida sakrash.

7. Turgan joyda uzunlikka sakrash (10 — 12 marta).

8. Sidirg'asiga oyoqdan-oyoqqa sakrash (20 marta).

BASKETBOL

Nazariy ma'lumotlar

1. Mustaqil uy toshiriqlarini bajarish qoidalarini.

2. Chiniqtirishning ahamiyati.

3. Mini-basketbol o'yinining qoidalarini. **Ko'nikma va malakalar**

Himoya holatida har tomonga harakatlanib yurishlar. To'g'ridan to'pni urib yurishdan so'ng sakrab to'xtash, to'pni ikkala qo'llar bilan har xil tomonlardan olib

olish va qadam tashlab uloqtirish, joyni al-mashtirib to'pni uloqtirish, to'pni o'ng va chap qo'l bilan yerga urib yugurish, to'pni halqaga bir qo'l bilan yerga urib kelib yelkadan tashlash, ikki qadamdan tashlash, jarima chizig'idan to'pni ikkala qo'llar bilan pastdan halqaga tashlash, mini-basketbol o'yinini turli estafe-tali mashqlar bilan bajarish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar

Himoya vazifasini har tomonlardan bajarish, to'pni ilib olish, ko'krakdan uloqtirish, joy almashtirib har tomonlama harakat qilish; to'pni o'ng va chap qo'llarda yerga urib yugurish; to'pni halqaga bir qo'l bilan yelkada (boshqa qo'l yordamida) ikki qadamni bajarib tashlash; mini-basketbol o'yinini turii basketbol elementlari bilan almashlab o'ynash.

O'quv mezonlari

1 .Barcha o'rgangan basketbol elementlarini bajarish (bajarish texnikasibaholanadi).

2. Juft-juft bo'lib to'pni uzatish (uloqtirish), 20 soniya, masofa 2,5 m — qizlarga, 3,0 m — o'g'il bolalarga. 12 ta uloqtirishga — «5» ball, 10 taga — «4» ball, 8 taga — «3» ball.

Usullar birlashmasi: To'g'riga keskin chiqish, to'pni ilib olish, sakrab to'xtash, ikkala qo'llar bilan ko'krakdan to'pni uloqtirish;

Shuning o'zini qaytarish, yaqin masofadan to'pni bir qo'l bilan uloqtirish; shuning o'zini qaytarish, to'pni harakatda, yelkadan bir qo'l bilan pastdan tashlash; 7 imkoniyatdan 3 marta tushirishga

— «5» ball, 2 martaga — «4» ball, 1 martaga — «3» ball. Uyga beriladigan topshiriqlar

1.10 soniya davomida bir joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish.

2. Bir joyda turib tizzalarni baland ko'tarib sakrash.10 marta sakrash — «5» ball, 8 marta sakrash— «4» ball, 6 marta sakrash— «3» ball bilan baholanadi (o'g'il bolalar uchun); 8 marta sakrash

— «5» ball, 6 marta sakrash — «4», 4 marta sakrash — «3» ball bilan baholanadi (qizlar uchun).

Qo'llarni 45° devorga tayangan holda bukish va yozish. 15 marta bajarish— «5» ball, 12 marta bajarish — «4» ball, 10 marta bajarish — «3» ball bilan baholanadi (o'g'il bolalar uchun);

12 marta bajarish — «5» ball , 10 marta bajarish — «4» ball, 8 marta bajarish — «3» ball bilan baholanadi (qizlar uchun).

4. To'pni yerga urib asta o'tirib, turib yugurish (6 marta o'ng va chapqo'llarda).

VOLEYBOL

Nazariy ma'lumotlar

1. O'quvchilarni umumrivojiantirish mashqlaridan harakat malakalarining tezkorligini oshirish maqsadida, ularga chapga, o'ngga, to'g'riga, orqaga, qadamlab, qoidasiga rioya qilgan holda tez-lik bilan yurish harakatlarini o'rgatish.

2. Turgan joyda to'pni yuqoridan bir-birlariga uzatishni o'rgatish.

3. To'pni pastdan ikki va bir qo'lda uzatishni o'rgatish.
4. Voleybol o'ynash qoidalarini to'grisida tushuncha berish va arnal-iy o'rgatish.

Ko'nikma va malakalar

1. Quvnoq o'yinlar va estafetalar.
2. Voleybol to'pi bilan mashq bajarish.
3. Voleybol mashqlarini yaxshi bajarish uchun yordamchi mashqlarni bajarish.
4. Voleybol to'pini ikki qo'ldayuqoridan bir-birlariga uzatishdajoy-larini o'zgartirib o'ynash.
5. Turgan joyda yuqoridan va pastdan kelgan to'pni ikkala qo'lda qaytarishni o'rgatish.
6. Poldan sakrab qaytgan to'pni, pastdan ikki qo'lda qabul qilib olish va qaytarishga o'rgatish.

7. Setka orqali ikki to'p bilan oshirmachiq o'ynash. **O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:**

1. O'yinning boshlanishi va tamom bo'lishini, necha hisobgacha o'ynash qoidalarini, hisoblashni qanday, kim olib borishini, hakamlik-ni va musobaqalashishni o'rgatib borish, uy vazifalarini bajarishni, ya'ni pastki va yuqorigi tomondan kelgan to'pni qaytarishni bilishi, voleybol o'ynash qoidalarini bilishlari talab qilinadi.

O'quv mezonlari

1. Ikki o'yinchining bir-biriga to'pni yuqoridan uzatishini baho-lash: 10 marta bir-biriga qoidasiga rioya qilgan holda uzatsalar — «5» ball, 8 martaga — «4» ball, 6 martaga — «3» ball qo'yiladi.

2. Devordan qaytgan to'pni qoidasiga rioya qilgan holda pastdan qaytarishni baholash.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Balandlikka sakrash va kuchli mashqlarni bajarish.
2. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridan 8 — 10 tasini bajarish.
3. Polga tayanib, qo'llarni bukish va yozish (o'g'il bolalarga 10 — 15 marta, qizlarga 5 — 6 marta).
4. Devordan yarim metr uzoqlikda turgan holda devorga qo'llar bilan tayanib, kuch bilan devordan orqaga itarilish (10—15 marta).
5. 2 kg og'irlikdagi gantel bilan 4—5 mashqni bajarish.
6. 20—30 m gacha oldinga yugurish, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab yurish, orqa bilan yugurish.
7. Arg'amchida bir va ikki oyoqda sakrash.

QO'L TOPI

Nazariy ma'lumotlar

1. Jismoniy tayyorgarlik — ishchanlik unumdorlik mezonini.
2. Dars paytida belgilangan mashg'ulot — mashq o'tkazishning xavfsizligini ta'minlash qoidalarini.

Ko'nikma va malakalar:

To'pni bir qo'l bilan yelkadan uloqtirish, oyoqni chalishtirib qadam qo'yish va shu holatdan so'ng to'pni uloqtirish, sakrab to'pni qo'lda tepadan uloqtirish, oyoqlarni chalishtirib tayanch hosil qilib to'pni otish, to'pni o'ng va chap qo'lda yerga urib tez yugurish, ikki qo'llab tashlanayotgan to'pni to'sish (blok qo'yish). Himoyadashaxsiy harakatlar, darvozabon o'yinini ko'rsatish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

To'pni bir qo'l bilan uloqtirish (panjalarda to'pni ushlash). Sakrab to'pni uloqtirish. Darvozabon o'yinini bilish(tik turish, harakatlan-ish, qo'llar bilan ketayotgan to'pni qaytarish).

O'quv mezonlari

1. To'pni yerga urib yugurish 20 — 30 m (tezlikda).

2. To'pni aniq nishonga otish (7 marta tushirish 10 tadan). **Uyga beriladigan topshiriqlar:**

1. O'yin qoidalari.

2. To'pni yerga urib yurish, yugurish (tennis to'pi bilan ham mumkin).

3. To'pni sakrab turib, tayanch hosil qilib otish.

4. O'g'il bolalar: osilib turib tortilish (5 — 6 marta).

5. Qiz bolalar: past qo'shpoyadayotgan holda osilib tortilish (10 — 12 marta).

FUTBOL

Nazariy ma'lumotlar

Yosh futbolchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi. To'pni egallash texnikasi futbolda muvafaqqiyatga erishishning asosidir. To'pni tepish va to'xtatish texnikasini bajarish. Futbol bilan shug'ullanganda kelib chiqadigan shikastlanishning sabablari haqi-da tushuncha.

Ko'nikma va malakalar:

O'yinchining futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni davom ettirish: yugurish, sakrash, yonlama va chalishtirma qadam-lab yugurish, orqa bilan oldinga ichki yoni va oyoq yuzasining o'rqa qismi bilan tepishni o'rgatish, to'pni oyoq uchida olib yurish, darvozabonning o'yin texnikasi.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. 5-sinf uchun berilgan uy vazifasini bilishi zarur, oyoq yuzasining ichki tomoni bilan tepish texnikasini egallash. Futbol bo'yicha o'yin mashqlarini va mezon talablarini bajarish.

1. 30 m ga yugurish: 5,2 — 5,3 — 5,8 soniya.

2. Turgan joydan uzunlikka sakrash: 165 — 150—130 sm.

3. To'p bilan janglyor qilish: 6 — 5—4 marta.

4. Baland turnikda tortilish: 5 — 4 — 3 marta,

5. 4 X 10 m ga mokisimon yugurish: 10,8 — 11,3 — 11,8 soniya. **Uyga beriladigan topshiriqlar**

1. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish.

2. Turgan joyda arg'amchida 60 marta sakrash.

3. 8—9 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
4. To'pni oyoq bilan janglyor qilishni o'rganish.
5. Skameykaga qo'lda tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (15 marta).

6. Epchillik, tezlikni rivojlantirish bo'yicha beriladigan mashqlar-ni bajarish,

KURASH

Nazariy ma'lumotlar

1. Jismoniy madaniyat haqida tushuncha.
2. Kurash tarixi haqida ma'lumot.
3. Kurash emblernasi va yaktagi.
4. Jarohatlanishning oldini olish.
5. Kurash texnikasi va taktikasi haqida. **Ko'nikma va malakalar:**

1. Saflanish. Ta'zim. Amaliy mashqlar.

2. Qizdiruv mashqlari.

3. Har xil holatlardan oldinga, orqaga o'mbaloq osha bilish va yi-qilishdan himoyalashga o'rganish (1 marta)

4. Maxsus chigal yozuvchi mashqlarni o'rganish:

5. Kurash texnikasi va taktikasi:

a) kurashchilar holatlarini o'rganish;

b) harakatlanishlar, ushlanishlar, yiqilishlarni o'rganish; v) og'irlik muvozanatidan chiqarish usullarini o'rganish.

6. 7 turkumli Kurash usullarini nazariy to'g'ri aytib berishni o'rganish.

Quyidagi kurash usullarini nazariy o'rganish:

a) yelka usuli; b) nepa usuli;

v) chil usuli; g) yonbosh usuli;

d) supurma usuli; e) belbog'li kurash usullari.

7. Kurashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik **O'quvchilarga qo'yilgan talablar.**

Sinov imtihoni:

— 7 turkumli kurash usullarini nazariy to'g'ri aytib bersa, 5 ball;

— 7 turkumli kurash usullarini nazariy ikkita usulini noto'g'ri aytsa, 4 ball;

— 7 turkumli kurash usullarini nazariy uchtasini noto'g'ri aytsa, 3 ball;

— 7 turkumli kurash usullarini nazariy to'rttasini noto'g'ri aytib bersa, 2 ball.

HARAKATLI O'YINLAR

Nazariy ma'lumotlar

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.

Ko'nikma va malakalar:

O'quvchilarning epchillik, chaqqonlik, muvozanat saqlashni, sakrovchanlik va egiluvchanlik sifatlarini o'yinlar orqali rivojlantirish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Yurish, qo'l, oyoq, gavgani har xil holatda harakatlantirib, maydoncha bo'ylab, yo'nalishni o'zgartirgan holda sekin va tez yurish, oyoqlar uchida va tovonlarda yurish.

2. Sakrash, bir va ikki oyoqlab sakrash, turganjoyda, oldinga harakat qilib, arg'amchida, halqada sakrash va h.k.

3. To'pni irg'itish: kichik va katta to'plarni irg'itib ilib olish, o'quvchilarning yuzma-yuz turgan holda to'pni bir-birlariga irg'itishlari, to'pni uzoqqa otish, har xil nishonga, savatchaga, halqachaga tushirishi va h.k.

Harakatli o'yinlar(yugurish, sakrash, uloqtirish, estafetalar). «Soqqa», «Olib qochar», «Chirgizak», «To'pni aylana ichiga tushirma», «Qo'riqchi», «Quloqcho'zma», «To'p o'rta», «Kengurucha», «Argamchi bilan estafeta», «Sakrab o't va qochib ket», «Birgalashib sakraymiz», «Kuchlilar va chaqqonlar», «To'siqlardan oshib o'tish», «Kim uzoqqa otadi», «Savatga top tushirish», «Tortishmachoq», «Uzatdingmi, o'tir», «Doiraga tort», «Xo'rozlar jangi», «Juft-juft bo'lib tortishish», «Qarmoqcha», «Qirqtosh», «Cho'pon», «Chavandozlar», «Qovunpolizida», «Sehrli kataklar», «Mashqni bajar, eslab qol» va boshqa o'yinlar yordamida diqqat, xotira, zukkolikni tarbiyalash va jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

RAQS ELEMENTLARI

Milliy raqs elementlarini uyg'unlashtirish. «Barigal», «Namangan-ning olmasi», «Andijon polkasi» va boshqalar. Ritmika elementlari. Badiiy gimnastika elementlari.

SUZISH

O'rganilgan usulda 50—100 m ga suzish. Krol usulida suzishni o'rgatish uchun maxsus mashqlar. Ko'krakda va chalqancha yotib krol usulida turli tezlikda masofalarga suzish. Yengil narsalarni suv sathida ushlay bilish. Suv ostidagi narsalarni olish. Qutidan va suvnihg o'zidan startlar. Suvdagi o'yinlar: «Qutqaruvchilar», «Sho'ng'ib quv-lashmachoq».

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Suvda va sport inshootlarida munosabat qoidalarini bilish.

2. Vaqtni hisobga olmagan holda 25 m ga suzish. 3. Suvda burilish va qutidan sakrashlarni bilish.

Uyga beriladigan topshiriqlar

1. Ba'zi tana muskullar guruhini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni mustaqil bajarish.

2. Oyoqda navbatma navbat o'tirib turish. O'g'il bolalar 8—10 marta. Qiz bolalar 4—6 marta.

6-sinf uchun Jismoniy tarbiya bo'yicha choraklarga bo'lingan soatlar taqsimoti

T k	Dastur bo'limlari	yillik soat	I chorak 18 soat		II chorak 14 soat		III chorak 20 soat			IV chorak 16 soat		
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

1.	Bilim asoslari	DARS JARAYONIDA									
2.	Gimnastika	10					3	4	3		
3.	Yengil atletika	14	3	3					1	4	3
4.	Harakatli sport o'yinlari va elementlari	2					1			1	
5.	Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'lto'pi)	20	3	3	6	6				1	1
6.	Futbol o'yini	12	3	3						3	3
7.	Kurash	10				2	2	2	4		
8.	Suzish										
	Jami:	68	9	9	6	8	6	8	6	9	7 i

Eslatma: Yuqorida taxminiy tasdiqlangan soatlarni maktabdagi sharoitga qarab soatlarni taqsimlashmngiz mumkin.

DASTUR BO'YICHA SINFLARGA QO'YILGAN ME'YORLAR

6-SINF. GIMNASTIKA

Nazariy ma'lumotlar

1. Jismoniy mashqlar bilan mashg'ulot vaqtda xafvsizlik qoidalari, o'zini-o'zi mudofaa qilish qoidalari.

2. Mashg'ulotda kiyiladigan sport kiyimlarining gigiyenik talablari.

3. Jismoniy mashqlarning ishlash vaqtida ish qobiliyatining yaxshilanishiga ta'siri va foydasi.

4. Shikastlanganda birinchi tibbiy yordam. **Ko'nikma va malakalar:**

Saf mashqlari: turgan joyda orani ochish va yaqinlashtirish. Saf usulida orani 2 qadamga ochish va yaqinlashtirish. Chalish qadam-lar bilan sakrab-sakrab, juftlama qadamlar bilan orani ochish va yaqinlashtirish.

Saf yurishlar: turgan joyda qo'llarni saf yurishdagidek harakatlantirish. Saf yurishda oyoq va qo'l harakatlarini muvofiqlashtirib, shu ahvolda yurishni o'rgatish.

Avvalgi sinfda o'tilgan mashqlarni va buyruqlarni takrorlash.

Umumrivojiantiruvchi mashqlar

Buyumlarsiz va buyumlar bilan quyi sinflarda o'zlashtirilgan mashqlarni takrorlash. Juft bo'lib buyumlarsiz va buyumlar bilan gimnastika devori oldida mashqlar bajarish.

AKROBATIKA

1. Cho'qqayib tayanib o'tirgan holda, oyoqlarda deysinib oldinga o'mbaloq oshish.

2. 30— 40 sm balandlikdagi to'siq ustidan o'mbaloq oshish.

3. Sakrab bir necha marta ketma-ket oldinga o'mbaloq oshish.

4. Orqaga o'mbaloq oshib yarim shpagatga tushish.

5. Orqaga o'mbaloq oshib, tizzalarga tushish. **Tirmashib chiqishlar**

Tik arqonga uch usulda tirmashib chiqish (qizlar), xuddi shu tez-likda bajarish

(o'g'il bolalar uchun).

Tayanish va osilishlar

Past turnikdan osilib turgan holatdan, bir oyoq bilan deysinib, ikkinchi oyoqda siltanib, to'ntarilib tayanchga ko'tarilish.

Qo'shpoyada tayangan holatda: qo'llarda siljish, qo'llarda sakrab siljishlar, qo'llarni bukib yozish. Qo'shpoyada tayangan holatda tebranishdan, orqaga tebranish bilan o'ng, chap tomondan sakrab tushish.

Tayanib sakrash

Balandligi 110 sm uzunasiga qo'yilgan xaridan oyoqlarni kerib va bukib sakrash (o'g'il bolalar uchun).

Dastlabki holat, yugurib kelib sakrab, ko'zyol ustiga tayanib tizza-larda turish va cho'qqaygan holda qo'llar bilan siltanib kerlab sakrab tushish (qizlar uchun).

Muvozanat saqlash mashqlari

1. Yakka cho'p ustida oyoq uchlarida yurish va yugurishlar, «pol-ka» qadamlar bilan oldinga siljishlar.

2. Gimnastika ko'priksida turib, qo'llar yakka cho'p ustida, sakrab, yakka cho'p ustida tayanib cho'qqayishga chiqib olish (o'qituvchi yordamida).

3. Yakka cho'p ustida qo'llarni har xil holatda tutib, «qaldirg'och» hosil qilish.

O'quv kombinatsiyasi. 60 sm balandlikdagi yakka cho'pga 30° — 35° burchak yo'nalishda yugurib kelib, sakrab tayanib cho'qqayishga chiqish, turib oldinga «polka» qadamlar bilan siljish, chap oyoqda «qaldirg'och» hosil qilish, o'ng oyoq bilan oldinga siltanib, chapga burilish va oyoqlarni juftlab, yuqoriga sakrab, kerlab tushish.

Quvnoq o'yinlar va estafetalar

1. O'rgatilgan akrobatika mashqlari, arg'amchi, gardishlar orqali o'yinlar o'tkazish.

2. Doira bo'ylab, bayroqcha mudofaasi.

3. Gimnastika o'rindiqlari, to'plar bilan o'yinlar va estafetalar o'tkazish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Mushak kuchlarini mustaqil rivojlantirish qoidalarini bilish.

2. Uyga berilgan vazifalarni bajarish.

O'quv mezonlari

	Sinov mashqlari	Natijalari va ball					
		O'g'il bolalar			Qiz bolalar		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Baland turnikda tortilish	6	4	3	-	-	-
2.	Chalqancha yotgan holda 90° gavdani ko'tarish (1 daqiqa davomida)	20	18	13	18	13	8

3	Polda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish va yozish	18	15	12			
4.	Arg'amchida (1 daq.) sakrash	75	65	55	80	75	65
5.	Gardlshni belda aylantirish	-	-	-	65	55	40
6.	Tik turgan holda (oldinga) pastga egilish	4	6	8	4	6	8
7.	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish	-	-	-	8	5	2

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. 7—8 daqiqa har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.
2. O'quv mezonlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rish.

YENGIL ATLETIKA

Nazariy ma'lumotlar

Ish qobiliyatini birday saqlab turishda jismoniy mashqlarning ahamiyati. Sport zalida, maydonchasida yengil atletika mashqlarini bajarishda xavfsizlik qoidalari.

Ko'nikma va malakalar

Maksimal tezlik bilan yugurish (startdan tez chiqish), 10 — 13 daqiqagacha asta-sekin bir maromdagi tezlikda yugurish, 200—300 m 5 martada 100 m dan yurib yugurish, yugurish masofasida katta bo'lmagan sun'iy to'siqlardan (chuqur, ariq, xoda va boshqa to'siqlar) qadamlab sakrab oshib, oyoqni qo'yib oshib o'tish. Yugurib kelib «oy-oqni bukish» usulida uzunlikka sakrashni o'rgatish (depsinish bilan). Yugurib kelib «hatlab o'tish» usulida balandlikka sakrashda depsinishni o'rgatish. Tayangan va tayanmagan holda (30—40 sm balandlikdagi) vertikal to'siqdan oshib o'tish, bir va ikki oyoqqa qo'nishni o'rgatish. 3 — 5 qadam yugurib kelib gorizontall nishonga to'pni uloqtirishni o'rgatish.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Organizmga jismoniy mashqlarning qanday ta'sir etishi haqida bilish, umumrivojiantiruvchi mashqlar bo'yicha uyga berilgan vazi-fani bajarishni bilish, yengil atletika bo'yicha o'quv mezonlarini egal-lash.

O'quv mezonlari:

1. 60 m ga yugurish:
 - o'g'il bolalar — 10,0 — 10,3 — 11,0 soniya;
 - qiz bolalar — 10,3 — 10,8 — 11,3 soniya;
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar — 340 — 310 — 270 sm;
 - qiz bolalar — 310 — 270 — 230 sm.

3. Yugurib kelib balanddikka sakrash:

— o'g'il bolalar — 105 — 95 — 85 sm;

— qiz bolalar — 95 — 90 — 80 sm.

4. 1000 m ga yugurish:

— o'g'il bolalar — 4,10 — 4,30 — 5,0 daqiqa;

— qiz bolalar — 5,40 — 6,10 — 6,40 daqiqa.

5. To'pni uloqtirish:

— o'g'il bolalar — 36 — 30 — 21 m;

— qiz bolalar — 23 — 18 — 15 m.

6. 4 X 10 m ga mokisimon yugurish:

— o'g'il bolalar — 10,5 — 10,8 — 11,3 soniya;

— qiz bolalar — 11,0 — 11,3 — 12,0 soniya. Uyga **beriladigan**

topshiriqlar:

1. Oynai jahon, radio to'lqinlari orqali beriladigan ertalabki gim-nastika mashqlarini bajarish.

2. Arg'amchi, gimnastik tayoqcha (engashish, cho'qqayib o'tirish, yuqoriga sakrash) bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar-ni bajarish.

3. Arg'amchida 30 soniyadan bir daqiqagacha sakrash.

4. Tennis to'pini (12— 15 marta aniq) nishonga uloqtirish. 5. Turgan joyda uzunlikka 20—30 sm balandlikdagi to'siqdan

(tarang qilib tortilgan rezinadan, arg'amchidan) oshib o'tib, 10— 15 marta sakrash.

6. O'g'il bolalar uchun 12 daqiqagacha asta-sekin yugurish, qiz bolalar uchun 10 daqiqagacha asta-sekin yugurish.

BASKETBOL

Nazariy ma'lumotlar

1. O'quvchilarning jismoniy kamol topishida basketbol o'yinining ahamiyati.

2. Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning salomatligini aniqlash-da o'zini-o'zi nazorat qilish asoslari.

3. Mini-basketbol o'yinining qoidalari. **Ko'nikma va malakalar:**

To'pni yerga urib yo'nalishni o'zgartirib va tezlik bilan yugurish, to'pni joyida turib bir qo'l bilan yelkadan uloqtirish, shuningdek, joy-ni o'zgartirib, qadamlar bilan uloqtirilgan tomonga qaytarib berish, to'pni yelkadan bir qo'l bilan harakatda uloqtirish (ikki qadam bilan), to'pni ikkala qo'llar bilan ko'krakdan, bir qo'l bilan ikkinchi qo'l yor-

damida joydan turib, shitga 45° burchakdan (3 m masofa) halqaga tashlash, ikki tomonlama mini-basketbol o'yini.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

To'pni yerga urib yo'nalish va tezlikni o'zgartirib yugurish, to'pni bir qo'l bilan yelkadan, joyida turib qadam tashlab va joyni o'zgartirib uloqtirish, 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'ynash.

O'quv mezonlari:

1. Barcha o'rganilgan basketbol elementlarini bajarish (bajaril-ish texnikasi baholanadi).

2. 20 soniya davomida to'pni bir-biriga uloqtirish (bir qo'l bilan yelkadan): 2,5 mqizlarga, 3 mo'g'il bolalarga, 16 marta uloqtirishga

— «5» ball, 14 marta — «4» ball, 10 marta — «3» ball qo'yiladi.

3. To'pni jarima maydoni atrofidan aylantirib, harakatda o'ng va chap halqaga ikki qadamdan aniq tushirish sharti bilan (ikki im-koniyatdan bir marta) halqaga tashlash: 7 soniyaga — «5» ball, 14 soniyaga — «4» ball, 20 soniyaga — «3» (o'g'il bolalarga) ball; 16 soniyaga — «5» ball, 20 soniyaga — «4» ball, 25 soniyaga — «3» (qiz bolalarga) ball qo'yiladi.

4. To'pni o'rganilgan usul bilan shitga tekkizib ikkala tomondan 3 marta (3 m masofa) savatga tushirish: 3 marta — «5», 2 marta

— «4», 1 marta — «3» ball qo'yiladi.

Usullarni birlashtirish: to'pni sakrab ilib olib to'xtash; to'pni yerga urib aylanib o'tib harakatda bir qo'l bilan, ikkinchi qo'l yordamida halqaga tushirish. To'pni yerga urib aylanib o'tib, sakrab turib to'xtash va yelkadan bir qo'l bilan ikkinchi qo'l yordamida yaqin masofadan shitga tekkizib savatga tushirish.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Joyida turib tovonlarni orqaga siltab yugurish:

90 soniyaga — «5» ball, 60 soniyaga — «4» ball, 30 soniyaga

— «3» (o'g'il bolalar uchun) ball qo'yiladi.

— 60 soniyaga — «5» ball, 45 soniyaga — «4» ball, 30 soniyaga

— «3» (qizlar uchun) ball qo'yiladi.

2. 45° burchak hosil qilib tayangan holatda qo'llarni bukib yozish: 10 marta — «5» ball, 8 marta — «4» ball, 6 marta — «3»

(o'g'il bolalar uchun) ball qo'yiladi.

7 marta — «5» ball, 5 marta — «4» ball, 3 marta — «3» (qizlar uchun) ball qo'yiladi.

Bir oyoqda tizzalarni ko'krakka tortib, har bir oyoqda o'rtacha sakrashlar: 6 marta — o'g'il bolalarga, 4 marta — qizlar uchun.

VOLEYBOL

Maqsadi:

1. Voleybol o'yinida turish holatini va joylarni o'zgartirish qoidalarini o'rgatish.

2. Katta qadamlab chapga, o'ngga, orqaga, oldinga tezlik bilan yurish qoidalarini o'rgatish.

3. To'pni yuqoridan uzatish malakasini mustahkamlash.

4. Pastdan kelgan to'pni ikki qo'lda qaytarishni o'rgatish.

5. Voleybol setkasi ustidan, 4 — 6 m masofada turib, pastdan to'g'riga to'pni bir qo'lda ushlab, ikkinchi qo'l bilan urib o'tkazishni o'rgatish.

Ko'nikma va malakalar:

1. Voleybol o'yinining qoidalarini o'rganish.
2. Umumrivqjiantirish mashqlarini harakat vaqtida bir-birlari bilan qarama-qarshi, to'g'ri holda bajarish va gimnastik tayoqchalar, arg'amchilar, 1 — 2 kg li gantellar bilan bajarishni mustahkamlash.
3. Quvnoq sport o'yinlari va estafetalarini qoidasiga rioya qilib o'tkazish.
4. Voleybol o'ynash malakalarini egallashi uchun alohida har xil usulda yordamchi mashqlarni bajarish:
 - a) voleybolchilarning turish holatini va tezlik bilan joylarini o'zgartirishini;
 - b) devorga har xil usulda to'pni urib qaytarish.
5. Setkadan otilib kelgan to'pni ikki qo'lda qoidasiga rioya qilgan holda qaytarish.
6. To'pni bir-birlariga yuqoridan va pastdan uzatish. 7,6 m maso-fadan turib to'pni pastdan, setkadan to'g'ri oshirib uzatish.
7. Qoidasiga rioya qilib setka orqali o'ynashni o'rgatish. **O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:**

Voleybol o'yini qoidalarini bilish; ikki tomonlama o'yin vaqtida to'pni yuqoridan, pastdan qabul qilish va qaytarish qoidalarini bilish, voleybol o'ynash qoidalarini almashtirib voleybol o'ynash qoidalariga o'tish.

O'quv mezonlari:

1. Turgan joyda yuqoriga sakrashni baholash. O'g'il bolalarga 40 sm balandlikka sakraganligi uchun — «5», 35 — 39 sm ga — «4», 29 — 34 sm ga — «3» ball qo'yiladi.

Qiz bolalarga 38 sm ga — «5», 33 — 37 sm ga — «4», 29 — 32 sm ga — «3» ball qo'yiladi.
2. Setka yonida, ikki tomonda turgan o'quvchining bir-birlariga to'pni setka ustidan barmoqlar uchida oshirishini baholash.

Tushirmasdan 12 marta oshirsa — «5», 10 marta oshirsa — «4», 8 marta oshirsa — «3» ball qo'yiladi.
3. To'pni pastdan ikki qo'lda qaytarishni baholash.
4. Qoidasiga rioya qilgan holda 4 — 6 m masofadan turib pastdan to'griga qarab to'pni uloqtirish.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Консепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриётматбаа концерни

бош тахририяти, Т., 1999.

Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарк» нашриёт—матбаа концерни бош тахририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик — туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов СР., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув кўкулланма, Кўкон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.

Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., ФиС. 1975

Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.

Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФиС, М., 1967.

Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. общ. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.

Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., "Просвещение", 1979.

Очерки по теории физической культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов, физ. культуры. М. ФиС, 1991. •

Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув кўлланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.