

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими Вазирлиги

Муқимий номли Қўқон Давлат педагогика институти
Битирув малакавий ишни бажарилиш даражасига берилган

ТАВСИЯНОМАЛАР

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси кафедраси

Жаббаров Абу гуруҳ талабасининг
Эшқимова М. Мактабларида 5-9 синф
қўғишлари ҳисоби ҳақида
Ўқитиш давраи шунингдек
қўғишлари мавзусидаги битирув малакавий иши

Иш раҳбари

М.Ф.Н. Раулов Р.И.

(исми, фамилияси ва унвони)

Раҳбарнинг хулосаси

Ушбу талаба вақти шунингдек
амал ва ишда ишда
шунингдек
қўғишлари
қўғишлари
қўғишлари

(имзо, муддати)

Кафедра мудирининг хулосаси

Талаба шунингдек
қўғишлари
қўғишлари
қўғишлари
қўғишлари
қўғишлари

(имзо, муддати)

М.Шокиев 21.05.19

Тақризчининг хулосаси

Талаба шунингдек
қўғишлари
қўғишлари
қўғишлари
қўғишлари
қўғишлари

(имзо, муддати)

Химоя қилиш ҳақида хулоса Эшқимова Р.И.

Химояга тавсия эшқимова



Р. Раулов

(факультет деканинг имзоси, муддати)

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультети 4 - курс талабаси
**Жабборалиев Азиз “Умум таълим мактабларида 5-9 синф
ўқувчиларини жисмоний тарбия фани бўйича Давлат имтихонларига
тайёрлаш йўллари”** мавзусидаги битирув малакавий ишига илмий раҳбар

ТАҚРИЗ

Президентимиз И.А.Каримов мустақилликка эришилгандан кейинги йиллар давомида Ўзбек халқини сихат – саломатлигини таъминлаш, уларни асосий шартларини тубдан ўзгартириш улар орасида жисмоний тарбия, спортни ва оммавий спорт соғломлаштириш ишларини шакллантириш борасида қатор қонун ва қарорлар қабул қилди ва буларни амалга ошириш ва жамиятга тадбик қилишда жуда катта шарт шароитлар яратилди. Талаба ушбу ишни ёритишда Давлат томонидан ушбу соҳани ривожланишида амалга оширилган ишлар юзасида ўз таҳлил хулосаларига ва фикрларига таяниб қатор адабиётлардан фойдаланиб ёзган. Талаба мавзу режаларини аниқ тузиб, уларни кўлёзма шаклда ўтказилган тадқиқотлар натижалари ва уларни таҳлилларига асосланиб бир қанча адабиётлардан фойдаланиб ёзган. Ушбу малакавий иш келгусида бўлажак мутахасислар учун маъруза матни сифатида фойдаланса мақсадга мувофиқ деб биламан.

Такризчи:



Эсубшонова Р.У.

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультети 4 - курс талабаси
Жабборалиев Азиз “Умум таълим мактабларида 5-9 синф
ўқувчиларини жисмоний тарбия фани бўйича Давлат имтихонларига
тайёрлаш йўллари” мавзусидаги битирув малакавий ишига илмий рахбар

ХУЛОСАСИ

Талаба ушбу битирув малкавий ишни ёзишда давлатмиз рахбари И.А.Каримов мустақилликка эришганимиздан сўнг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришни давлат сиёсати даражасига кўтариш, баркамол авлодни жисмоний бақувват этиб тарбиялаш, маънавий ва рухан, теран фикрли этиб уларни онгида комил инсон тушунчасини шакллантириш борасида бир қанча қонун ва қарорларни ишлаб чиқарди ва бу борада давлат ахамиятига эга бўлган ишларни ахамиятини ўз фикр ва мулохазалар асосида қатор адабиётларга таянган холда ёзишга ҳаракат қилган.

Талаба ушбу малкавий ишни режаларини аниқ тузиб ушбу режаларни қатор адабиётлардан фойдаланиб, уларни шакллари асосида ёзган. Ушбу малакавий ишни қўлёзма шаклда ўтказилган педагогик, социологик тадқиқотлар, уларни натижалари ва таҳлиллари асосида, талаб даражасида ёзган. Мен илмий рахбар сифатида ушбу иш юзсаидан шунини хулоса қиламанки, иш бўлажак мутахасисларни кейинги фаолиятида маъруза сифатида фойдаланса мақсадга мувофиқ деб биламан.

Илмий рахбар:



Р. Раҳмонов.

МУНДАРИЖА:

Кириш	1
I. Адабиётлар таҳлили	14
1.1. IX- синфлар учун ўқув мезонларни дастурда тутган ўрни	29
II. ДТС жисмоний тарбия дастурида ўқув мезонларини тутган ўрни	34
2.1. IV- синфлар учун дастурни ҳаракатли уйинлар бўлимида ўқувчиларга қўйиладиган талаблар.....	40
III. Мавзуга доир педагогик кузатув	
3.1. Педагогик кузатув мақсади ва вазифалари	45
3.2. Педагогик кузатув натижалари ва уларни таҳлили.....	48
3.3. IV- IX синфларда жисмоний тарбиядан давлат имтихони назарий амалий талаблари.....	53
Тавсиялар	71
Хулоса	72
Фойдаланган адабиётлар	75

Қирғизия.

Мавлудики 1999 йил 27-май
да Ўзбекистонда тисмоний
тарбия ва спортни яна
да ривожлантириши чора
тадбирлари тўғрисидаги
қарор қабул қилинди.

Ушбу иш ва этиб "Алоқани
ва Барқини" таст меъёри
ни, тисмоний тарбия
ва спортни ривожланти
риши даъват дастури
концепцияси тисмоний тар
бия ва спортни яна
яна музтаманувчиларни
тиббий кўрикдан мунта
зам йўналиб бориши
тисмоний тарбия ва
спортни яна яна баъзи

муштаккашаман, оммавий-
миллий омирини кабилар
шова этилади.
Ҳиндў қарорда Президент
тимизни Ўзбекистон бола
лар спортини ривожлан
тирини тамзармасини
тузми тўғрисида фармоҳ
(2002 йил 24-октябрь) уйғун
лашди кетди.
1999-йил 27-май қарорни
итросини таъминлашга
иўнаштирилган иттило
ий зарур масола бўлди.
Ҳиндў ўтилган қарор
ва фармонлар юзасидан
ашага омирилган ши-
лардан «Айношим ва
Баркиной» нест мевеари

ни йўлга қўйишга ишчи
5-6 йилдан 55 йилгача
аёллар 60 йилгача эркак
ларни тисмоний тайёр
гарник, соғломлик дара
жасини аниқлаб берувчи
мезондир. Жамода ўқувчи-
ларни "Ушғу Никола
ри", УМКХ таълим
ўқувчи ёшларни "Барка
лол авлод" олий ўқув
юртилари талабаларини
"Универсиада" мусобақалари
нинг 2000 - йилдан буён
ўтказишини йўлга қўйиш
га ишди.

Ушбу аятулман беллашув
лар 2000 - 2004 йилгача
хар икки йилда

03.06.2003 йил Вазирлар
Мақомадашнинг қарорига
асосан ушбу йилда мушта
замин ўтказиб келиниши
да. Мусобақалар ушбу ҳос-
қинда ўтказилиб.

I - босқичи шаҳар, туман
таълим муассасалари
да ҳолиларни аниқлаш
сўнг II - босқичи ҳудудий
мусобақаларда иштирок
этиш ҳолилар Респуб
лика финал босқич
мусобақаларида қатна
шиш ҳуқуқини қўлга
киришиндир. Маши 12-йил
дурки бундай мусоба-
қаларнинг I босқич қиз
II - босқич март, апрель

III - босқич май ойларыда
ўтказиб келинмоқда.

Республикада ишларни
жисмонан, маънан, ру-
хан , соғлом интелек-
туал ривожланиш билан
тарбияланган йўлда ама-
ла оширилган ишлар
узлуксиз давом этирил-
ган. таълимга асослан-
гандир.

Ушбу масала давлат
ақолиятига молик усти-
вор стратегик мақсад-
дир. Шунинг учун ҳам
Республика Президенти
нинг "2009 - 2013 йилларда
ақолиятнинг репродуктив
самолатинини мустах-

камлаш соғломлигини соғ-
лом бола туғилиши ва
уни тарбиялаш учун
зарур шарт - шaroитлар
яраши, тисмоний ва
маънавий баркамол ёш
авлоди бола етказиш
мақсадида, шуни тўғр
Ўзбекистон Республикаси
Президенти шунинг 2009 - йил
13 - апрелдаги « Она ва
бола саломатлигини
муҳофаза қилиш, соғлом
авлоди шакллантиришга
доир қўйишга ҳоша
тағйирларни, дастурни
туғрисидаги қарорни 2009
йил 1 - июнь эълон қилинди.

Маъмур ҳушжамда ақолини
нинг репродуктив саломат
лиғини мустоҳкамлаш.
Соғлом бола туғилиши
жисмоний ва маънавий
баркамол авлоди ваъга
етказиш борасидаги
ишларни янада кенгай
тириши, репродуктив
саломатлиғини мустоҳ
камлаш тизимини
тақомиллаштириши ти
зиши, ақоли урғасида
соғлом болалар туғили
ши. зарур шарт-ша
роитларни яратиши,
ана шу масалаларни
моддий техник базасини

Янада мустакамлаше,
ёшларни соғлом ва
ахше оша қуршига
соғлом туриши тар
зиши амб боршига ин-
тилини мақсатлириши
ишларни қургай тириши
боллар ва ўсирилар
ни тисмоний тижат
дан бекаму - кўрт
оғанда уйғун камол
топтириши, тисмонан
бақувват ва маънан
баркамол ёш авлоди
мақсатлириши учун
зарур шарт - шартит
ларни таълимлаше
каби қатор масала

ларни амалга оширише
дан иборат деб белги
ланган.

Президентишиз И. А. Жаари
лов раҳбарлигида бир
қатор ҳукуматишиз
раҳбарлари тасмоан
баркамоллики мавна-
вий етуклики, ружан
созломлики, интеллек
туал ривожланган-
лики зоявий сийи
терашик ҳуширилики
ўзида музаваммали-
тирган ёшлари
қисқа қилиб айт-
ганда қолми инсон
ни тарбиялаше

Фурқороларнинг баргани
қатношишини янада
созломдан, созлом
туғилуци қаруни бо-
расида амамо ошириб
кешнаётган ишлар
ўз самарасини бермоқ
да. Ўширмо ўши даво
лида ҳудаклар ва
оналар ўлимини ўз
баробар қамалганини
одамларнинг ўлир
кўрини даратасини
7 йилга узайтириб
эрталарнинг ўртага
ўлир кўрини 73 ёш
аёлларни ёши 75 ёшга

етгани Президентимиз
и.А. Каримовни Ўзбекистон
мустақиллигининг 20-йил
мига бағишлад ўткази
ган таътанани маро
сидани табрик сўзига
иродамантак. Шайтанган
ҳар бир қайси касб
эгани, қайси миллат
ва эллат вақили
бўлмасин барча юрт
дошларимиз она ва
ташимиз қўлга ки
ритган ютуқлар
эришган марраларга
менки ҳам муносиб
меҳнатим жисси бор
деб биланман.

Табрик сўзига истиф-
лолни 20 - йилми да-
вомида иқтисодиётни
3,4 баробар ўртача иш
хаққини 14 баробарга
ўсати , аҳолининг янги
даромадини 9 марта
ошгани , янги махсу-
лот ишлаб чиқариши
8,5 % ни таъкиқ этгани
қатор нақашлар
дашлар ўрин олган.
Азиз дўстларим , би-
роғарини биз кўри
га кўришган бу
юксак марраларнинг

шидди, замиши нима-
да деган савола
хар - биримиз иккиман
масдан буларнинг
барчасини замирида
аввало мустақимлик
деб атаган. Бебахо
неъмат, халқимизнинг
фидоқорона меҳнати
ушим тобора юксалиб
бораятган оми, тафак
кури, эртани кунга
буган ишонч, эзу
орзу - итимишлар муж
ассамлашгани табиийдир.
Бунин "Ўзбекистон мола
уйишимиз" деб аташ мумкин.

Адабиётлар тахми.

Ушунда тахми мактаб
ўзгичиарики надрат
тисмоний тарбия баики
баики фармардан хам
назарий билим тушук
чаларни уларни кундашк
этият сезганда амалда
кўмай олашари назорат
этиш жар талоншама
етук солом боркомол
авлод тарбиясини тар
кидий қисимдир.
Тавлими тизимнинг барга
бўзимларида касб - хунар
мутокасисликка пайлаш,
ёўналтириши фарошят
туриарики му тулма
дан тисмоний тарбия

таълим билак, тисмоний
тайёрликни назорат
этиш, таълим тўғрисидаги
қонуни, кадрлар тайёрлаш
мисли дастури талабда
ридадир. Таълим тизми
нинг барча бўлимлари
ДТС тисмоний тарбия рас
турларини тўғрив мезон
лозида ушбу масала
бежиз ўрин олмаган.
Мамакавий иш мавзуси
V-VI синф ўқувчиларини
тисмоний тарбия фақи
бушга давлат ишти
кошта тайёрлаш йўла
ри. деб номланган.
Шунинг учун ҳам тис
моний тарбия ва
спорт билан шугулла
нувчиларни назорат

этими түзүлүшүндө сүз юзи
мишми үрүшми деб билдирет.
Жисмоний тарбия ва спорт
билан музгуманувчиларки.

1. Назарий

2. Жисмоний

а) Умул жисмоний

б) максус жисмоний.

3) Техник

4) Тактик.

5) Рухий

6) интеграл тайёрлармклар
булади.

Тайёрлармкми айтмд

үтмишан турларки

Д. Карабуга, Б. Беленович,

П. Матвеев, А. Ашмарин

Т. Юнусов, Саркыш - серазимий

лар томокидан келг

ва чукур ерими мд тав

сия этмалар.

Табдилеми тизлимиг барга
бузилмада назарий тай
ёртирик етакки уринда
туради. Чунки музгиланув
чи аввалло тисмоний тар
бияни қайтмай ажалла
тими тушуниб етими
зорур.

Ушбу уринда лон синони
қуидаги гушлари бе-
такордор „ муқтади равиш
да ва ўз вақтида ба-
дан тарбия билан музгил
ланувчи одам бузилган
хитлар турайли кел-
ган. касаликларнинг
митоз қанда шлари
ўтан касаликлар
турайли келувчи касал

микраршиг давосна мух-
тотх бумайдиг. (Тиб конун
лари] - китоб 1954 и 305 бет)
Ушбу китобда созилиги
сақлашши шитта ошши
лари:

1. Митозми муфтади келиш
2. Ейшадиган шшадиган
нарсаларни танлаш.
3. Табдани тикширишардан то-
залаш.
4. Тузери тузилиши сақлаш.
5. Бурига тортишадиган
хавони тоза ва еташи
бумиши.
6. Кишилик нарсаларни
яхишлаш.
7. Жисмоний рухий таъсир
ларни муфтади бумиши.

айтиб ўтилганлар туши
сизга уйқу ва уйзоқлик
ҳам киради деб таълим
берган.

Аммома ушбу сино «Ғрин-
масдан оёқимизга ҳаёт
кечирим, бадан тарбияни
тарқатишимиз, овқат ва
ичимликлар интиқимик
қилишимиз турим касалик
ларга душор қилади,
ичимликка орик касалига.
учрайди деб сабоқ берган
лар. Ушундан бешда баён
этанамидек спорт тиб-
биётида музгумланувчи-
ларни антропометрик
курсагини спорт
анишида муҳим ўрин

туғанди. Жумладан:

- 1) Спорт турнарига сарфлам
бунда: а) Табда пропорциясини аниқ
лам. б) Суюктарни йўзони ёки
итиқамини қалин бўён
лар харакатланмиги аниқ.
в) Юқори ва пастки қамар
пропорцияси.

2) Оёқлар дўнмиши баалам
пастми.

3) Кўкрак қарасини айла
наси нафас оlanda ва
тиқаранда фарқлар ва
шу қадшар.

А. Абрамов, И. Исаков узун
бўйли спортчиларнинг
нафас олиши тизилишини
айрими кўрсаткичлари урта

бўйишларни кидан настимши
О кескирограф апарати
ёрдашида асосаниб ишот
лаб берган. Сабаби бўйи
тузишиши уни иккинчи
даврида солатик тузиш
лар раолиятидан вети-
ташив тузишларни орза
да қолмиш деб қулоса
бидиришган.

спортчиларни гавда тузи-
миш пропорцияси кўкрак
қарасиниш тетиарини
бимеш, спорт турна
рина. сарлаш учун зарур
лимиш утган асриш 70
80 йишларидан юзага кели
бошладу.

М. Каримов, Кошбажтiev
М. Холодов «Тилнастика»
та сараланда музун-
ланини хошовчинин
юқори камари, насткн
камаридан озиррок дў-
минн льний озирлик
маркази дунгоза, ушфт
камарини настдан 2-3
ларина тўғри келиши
худди мунимдек здро
ирқитини, диск улокти-
рубшарда зам Н. Озмин
М. Мейшин, Н. Докеой.
Екинн атиеткиани киска
масора турларина сара
ланувчларини насткн
камарини узун дўминн

Озир атилетика курашга
сараланган давда қисми
ларини пропорционал ри-
вожланган бўлиши, спорт
ни баскетбол волейбол
турлари учун бўлиши
бўлишига (спортда 180 см
дан узун бўлмаган) ай-
тилади.

Болалар спортни қайси
турига сараланмасин
спорт машқлаётганини тай
ёрлов даврининг 75-80%

Умумири воқолатиричи тай
ёрлариники айтаётганидан
бўлади. Н. Зилкин В. Василье
ва Умумири воқолатиричи тайёр
лариники воқолатиричи

харакатин җүйшеар, спорт
җүйше турнари, элемент
лари, енши атлетика
гимнастика, сузши, эле-
ментлари, велосипед хай
даш, кросс югурши каби
лар киреди.

А. Амларин, П. Мамвеев, уларни
воситалари ұта кун ва
серкунради. А. Плотников тре
натёрларда муқтазам машк
батаришини мақсада муво
орик эмас деб хулоса ши
дирган. Адабиётларда ұ.т.т
машкарининг физиологик
асослари организмни функ
ционал тайёрларини
аширини деб хулоса
шилдирган.

И. Крестовников, И. Зинкин, В. Васильева. Максус тайёргарлик учун организми функционал шикониятларини келтирилади.

Бу эса тантаналар спорт турли оид техник-тактик харакаатларни ўзлаштириб олиш тарқатилиш тадбирларидир.

А. Амларин, Т. Мамвеев, Т. Юнусов, В. Белонович, Максус тисмоний тайёргарлик муайян спорт турли хос бўлган техник тактик тайёргарлик деб номланса физиологик нуқтанан назардан шартли рефлекс деб номланади.

Инсон ҳаёти давомида
спортга касб - ҳунарга
оид ҳаракатлари ўзлаш
тириб олин бўлса уларни
баъзи шартли рефлекс -
дир. Ўзлаштириб олинган
комбинация ҳа шартли
рефлексни зақтирийдир.
Юқорида айтиб ўтилганлар
маънуда тисмоний таъ-
лим , билим тушунича
маънудотлар ётади.
УжТ восталарини кўп
серкўра бўлган учун ҳам
шартли рефлекслар ҳам
серкўрадир. Юқорида баён
этилганлардан спорт
билим тушунича у-и
фақат УжТ востадир.

Сүйт махсус машықлар берши
керек экан дед хулоса
чықарыласык керек.

Чыбыу билимине дастлаб
ки бетларида ізленишлек

спорт машықларынын
материалов дарида 75-80%

юкюлаша у утТ учун

20-25% махсус материаллар
лик учун бериледи.

Спорт махоратини тако
минималтирини туружлари

да 50-60 учунли 40-50

махсус олий спорт махорати
туружыда утТ 30-40 мах-

сус 60-70% техник материал
ларинк харида жТН и та

оид адабиятларда техника

тайёрлик ҳақидаги ТНМ
га оид адабиётларда
техника машқ ботариши
ни энг самарали усул
дир. Техник ҳаракатларни
ўзлаштириб олишни
масалан бир томони
ёқса, мукобақа амалида
унинг қолган эки томони
энг муҳим томонидир.
Унинг учун ҳам муай
нлар турли вазият
шароитларда ботари
олишидир. Тайёрлик тур
ларидан яна бири
тактик тайёрликдир.
А. Ашмарин, П. Матвеев так
тика - рақиб ўстидан за
лада қилиш йиғиндиси.

IX - синфлар учун ўқув
мезономлари дастурда
нутан ўрни.

жисмоний тарбия дастурида IX - синфлар учун гимнастика, етти атлетика, баскетбол, вўфи туғи, волейбол, футбол кўраш, рақс элементлари сузиш бўлимлари ва ҳар - хил бўлимлар учун ўқув мезономлари ўрин олади. Моқоман: Етти атлетика кўрсатмалари рини ўқиш ва қизлар учун тағвайда кўрсатилган.

	машқалар	ўзини бола	қиз болалар.
1	60 метрга югурини	5, - 4,3 9,0 9,5 10,0	5, 4, 3 9,5, 10,0 - 10,5
2	Югуринд келиб узунликка сакрам	400 - 360 - 320	350 - 320 - 300
3	Бўғини улоқтириши	45, 40, 33	29, 23, 18
4	1000 метрга югурини	3,40, 400 4,30 минут	5,00 - 5,30 6,00 минут
5	Баландингика сакрам.	1,20, 1,10 100	115, 105, 95
6	2000 метрга югурини	9,30-10,00 11,00	вақт жисобга олиш майди.
7	4 x 10 мокки- сикон югурини машқаларини ботарини.	9,5 - 10,0 10,5	10,3 - 10,8 11,3

Баскетбол ўзув мезона
ри.

1. Жақашмик қимшии би-
ми.

2. 8 шикониятдан таршиа
тўғи тошлан 5 марта
туширса 5, 4-4, 2-3 баҳо

қизларга 4-5, 3-4 2 мар
тага 3 баҳо қўйлади.

Волейбол ўзув мезонари.

1. Кешаётан тўғи иккала
қўи билан настдан қабди
қимши.

2. Тўғи юворидан ўйинга
киритиши.

3. Дутулиши ўйин алмани
қондасини тўғри ботариш.

4. ўйин қондаларини амалда
ботара олмиши билми.

	Футболда	узун	мезонлари
1.	1. 30 мга	югурини	4,5 - 4,7 - 5,0
2.	30 метрга	туън билан югурини.	5,7 - 6,0 - 6,3
3.	Турган микка	тойдан узун сакрам.	200 - 180 - 160
4.	Туън билан таъмирликни	оёгда ботарики	20 - 18 - 15
5.	Туънни тегиши	узюкка	60 - 55 - 50м
6.	Талавд тортиши.	турникда	10 - 8 - 7.

Гимнастикадан 18 - синорлар
 учун ўзув мезонлари.

	Машқлар	Ўзи	Қизлар
1.	Баланс турникка тортиши	5-4-3 9, 7, 5	5-4-3.
2.	Гаст турникда тортиши.		20-15-10
3.	Пола таъниб қўлларни букни ва чўзи	23 - 17-13	
4.	Канканча ётан колда говдани кўтарни тм. давонида.	25 - 23- 16 марта	23-20-15
5.	1 минут арканда сакрам	90 - 80, 70	100 - 90 - 80
6.	Гардиши тм болонда Бенда айлантириши.	60 - 70	80-70-60
7.	Гимнастик ғриндик ка таъниб қўлар ни букни ва чўзи.	10 - 8, 3	10 - 7 - 5

ДТС тисмоний тарбия
дастурида ўқув мезони
рими тўтган ўрми.

Ташвиш тўғрисидаги қонун
қадрият тайёриши шиллий
дастури талабларига кўра
Республикамизда ДТС барт
фани қатори тисмоний
тарбияда ҳам Республика
музминг етакчи мутаха
ссари томонидан яра
тиди. ДТС талабларига
кўра ўқув ташвиш мак
табларининг тисмоний
тарбия дастурида қандай
бишлар ўрми олган.
Бўйса барчасининг тар
кибда аввало назарий

маълумотлар берилиш кўз-
да тутилган жумладан
ишмаслика бўлиши учун
ишмаслика тарихи, ўзбе-
кистонда ривожланиши
оқомиёти мусобақа
қондалари тўғрисида
элементар тушунолар
берилиш ҳудди шунингдек
харакатли ўйинлар,
енли атиетика, спорт
ўйинлари, футбол бўли-
мида ҳам айтиб ўт-
ганлар ҳақида маълум
лот. тушунолар
берилиш ўқувчиларда
таълим кўломиши
келтирилади.

Дастур бунимаридан
Ғури оман зар - бир
буним уқув мавзунарини
ўзлаштириб олмиш эса
бунимни ҳосил бўлгани
ни натижа сизир.

Бунимлар тисмоний тар
бия таълим кўлаши
ни келгайтириб боради.

тисмоний тарбия таълим
самарадорлигини ошириши
да тисмоний тарбия
ни анатомиа, физиоло

гия, химия, физикани
механика бунимлар б-и

амоқадорлигини таълим-
лаштириш дари тушунича
лар бериши муҳимдир.

viii - ix сиф ўқувчилари нурис
санани билб 1 минут
да неча марта экан
лиши аниқ билб олган
лишиларидан сўнг турши
харакатлар батариши
турдайли яна нурисни
санани уни қанчага
қўтаришгани шундан олдин
ли билан таққослайдилар
Бунда ўқитувчи савол
Беради, ўқувчилар халла
да нурис теънаинди -
теънаинди деган жовобдан
сўнг. нима ўқувчилар
демак ил батаришса
қон айланми теънаинлар
экан, жудди мушми

-дек нафас олми ҳам
деб ўқитувчи тушунга
беради. Бундай сабаб тавоблар
ўқувчиларда тисмоний
лашқ баттарганда зон
айланми, худди шунингдек
нафас олми ва бошқа
тушуниларда ҳам шунингдек
ўзгаришлар юзала келади.
деб қатъий ҳисоса бил-
дирилган.

Демак тисмоний тар-
бия таълим кўлами
тисмоний билми эва-
зига кетмади.

Тилнастиска лашқлари
созилка тугда қой-
дангидир.

IV - синар дастурининг тилмас
 тилка бўлишида куйидаги
 ўқув мезонлари берилган.

№	Машиқлар	ўқимлар	қизилар.
1.	Баламд турникда тор тилми.	5, 4 - 3	5 - 4 - 3
2.	Паст турникда тор тилми.	4, 3, 2	10, 7, 5
3.	Арқалида 1 мин сакрам	60, 50, 40	70, 60, 50
4.	Бардиши белда ай- лантириши.	-	55, 45, 20
5.	Палда ўтириб тизза ларни букмасдан олдири эчилиши	4, 6, 8	4, 6, 8
6.	Тилмаслик ўриндикда Таяниб кўчаларни букми	4 - 3 - 2	4 - 3 - 2
7.	Ўшканида итган палда тавдани 90° с кўчаларни ўтириши 1 минут давомида	-	-
8.	Палда таяниб кўчаларни букми ва тузиши.	4, 6, 8	4, 5 - 4 - 6, 8
9.	Палда таяниб кўчаларни букми ва ёзиши.	-	4, 3 - 2

IV - синфлар учун дастур
ни таракатини ўйинлар
бўлишида ўқувчиларга
қўйиладиган талаблар
Тилнинг ўйинлари таш
қили қилишида ўқитувчи
га, она билиши ёрдам
қилиши ўйинлари
қилгани, ташқили
томоғинини билиши
тартиби иштирок
қилганларига нол қилиши
сақрани, ўқувчиларини
тортиши, югурини
леъёриларини ботариши.

IV - синар етими атлетика
дан ұзыв мезонери.

	Машкар	Ұғым	Кизмар
1	30 метрға югурими.	5, 4, 3 5,3-5,8-6,3	5, 4, 3 5,5 - 6,0 - 6,5
2	60 метрға югурими.	10, 5, 11, 0, 11	10, 8 - 11, 3 - 11, 8
3	Түйни нишота уюқ тирими 6 метрдан 5 шикониятға	4, 3, 1	4, 2, 1
4	Түйни уюққа улоқтирими.	20-17- 13	15-12- - 8
5	Туртан тойдан узун мкка сакрам.	130-120- 110	120-110 - 80
6	Ғоғуриб келиб узун мкка сакрам	230-200- 170	200-190- 150
7	4 x 10 локисилонк югурими.	11,0-11,5- 120	11,5-12,0 12,5

Етими атлетика спорт
тирими осон ва кудай
тири дүйиб ұқувшлар зпшил
чаккон, тезлик оширилади.

Баскетболда ўзув мезон
лари.

1. Ўраминган ўсуларда
тўтқи узатқи ва
қабу қилиш.

2. 2,5 метр 45 с^о м бур
чанган тўтқи сават
га ташлаш ўтқи ва
чанган.

3. Тўтқи бур - бурни ўза
тиб юрқи ва югурқи
орашқ 2,5 метр.

4. Тўтқи 3,5 метрдан хайқа
га ташлаш 7 шиконият
дан 3 марта тўтқи
5,2 тала 4 - 1 тала - 3
қизларда 8 шикониятдан
5, 2, 1

Волейбол.

1) Девождан кайткан тўғри қабул қилиш 40 мартага 5-8 мартагача - 4, 5 мартага - 3 баҳо.

2) Юқорида отилган тўғри ички қўлаб тўғри қабул қилиш.

3) Бир-бирга узатиш қўла тўғри.

1) Тўғри 10-15 мга ерта уриб олиб юриш.

2) Тўғри улоқтириш ва қабул қилишлари

3) Тўғри 15 мартадан ерта туширишдан улоқтириш.

Футбол.

- 1) 30 метра югурини
5,3 - 5,8 , 6,2 секунгда
- 2) Турман тойдан узун-
ликка сакраш. 160 - 140
120 см.
- 3) Баланд турникда торти
миш 4 - 32 марта
- 4) Турини таншер килиш
5 - 4 - 3
- 5) 4 x 10 метра локисмон
югурини.
11,0 - 11,5 , - 12,0

$\bar{IV} - \bar{IX}$ - сифр. ўқувчиларини
давлат аттестациясида
тайёрлаш йўлида ўқу-
ганига доир педагогик
кузатув.

Педагогик кузатув мақсади.

1. $\bar{IV} - \bar{IX}$ сифр ўқувчиларини
давлат аттестациясида
тайёрлаш йўли - йўналишларини
ўрганиш.

Вазифалари.

1. Дастир бўлишлари ўқув
материалларини тўтган ўқу-
чинини ўрганиш.

2. $\bar{IV} - \bar{IX}$ сифрларда «Айнолли
ва Барешнай» тест левеллари
га тайёргарлик ва датар
тиришши йўлида қўйилган
лини нуртатлар асоси
да ўрганиш.

8) Маъмур мусобақаларни
 очиниши ва беркиниши
 тақдирлари
 8) Ҳолида ларни тақдирлари
 2) мусобақаларни қизларни
 жабб этиши қабиларга
 ҳам тизилди эътибор берини
 Педагогик қўғатув Ҳўқон
 маърифати № 38 - улмуғ урта
 тарғим мактабда январь
 апрель ойлари давомида
 олиб боринди.
 IV - IX синф ўқувчилари давлат
 аттестациясини шикоятлари
 май ойини 10 кунинида
 қўғатди. Қўғатув катта
 ларни ва улларни тах
 минни диққат марказини
 дан асосий ўрини аеди.

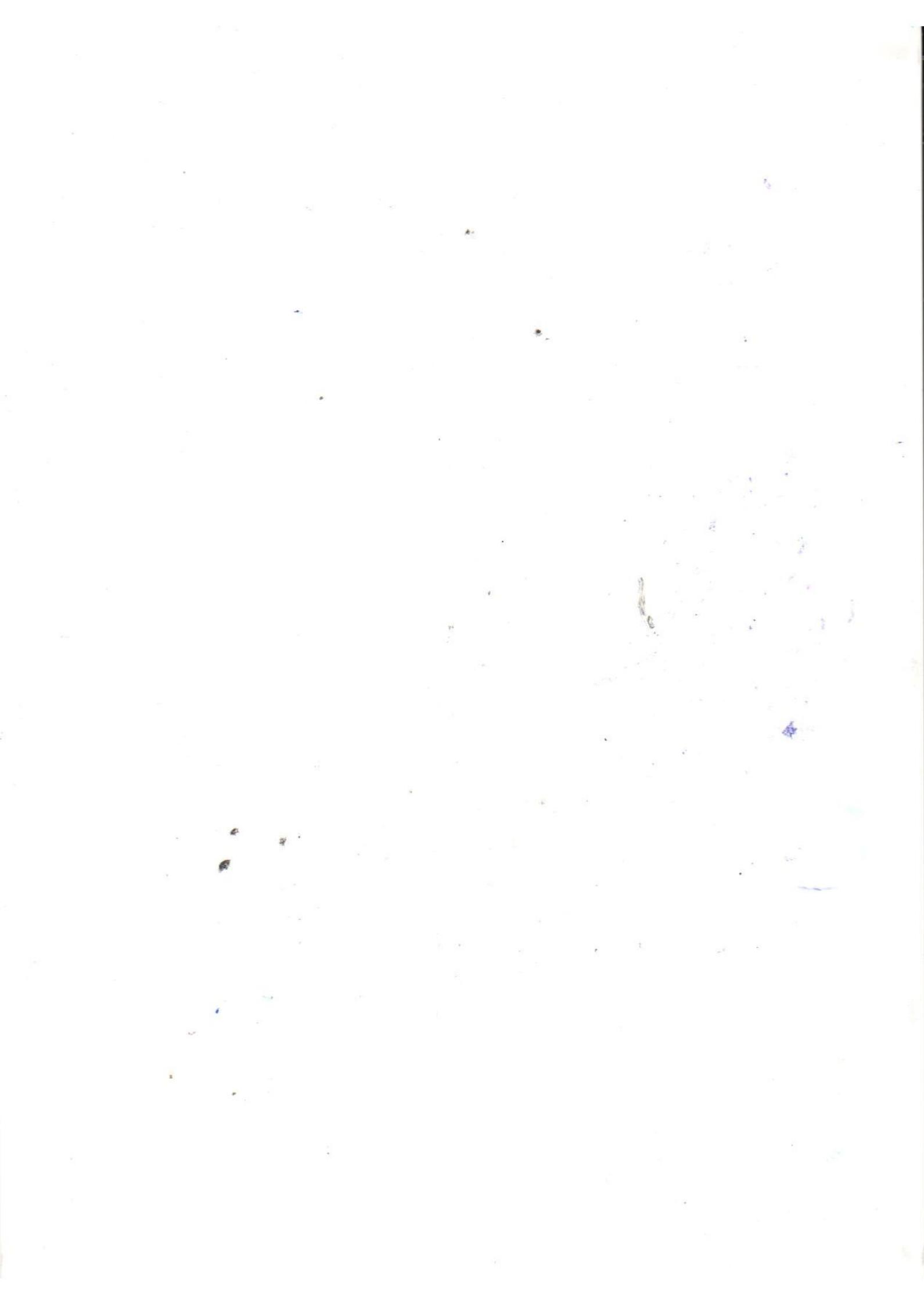
8) Маъмур муСОбақаларни
 очилиши ва берилиши
 8) таъдбирлари.
 8) Формаларни тақдирлаш
 2) муСОбақаларга қизиқариш
 талаб этилиши кабулларга
 ҳам тегишли эътибор берилиши
 Педагогик қўғатув йўқон
 шартларида №38 - улмуғ уртра
 тартиби мактабда январь
 апрель ойлари давомида
 оқиб борилади.
 IV - IX синф ўқувчилари давлат
 аттестациясини шикоятлари
 май ойининг 10 кунинида
 қўғатилиши. Қўғатув натижа
 лари ва уларни тах
 минини диққат марказини
 дан асосий ўрин олади.

Тедолошк кузатув натикъа
лари ва уларни тахемми.

Тедолошк таджикот ретаси
га кўра ўқув материал
лари ретамаштиришда
дастур бўлишларидан ўрин
олган ўқув мезонлари шим-
настика, ешил атлетика
дан спорт ўйинларидан
туриари ва футболдан
тушиадан харакатли
ўйинлардан ҳисобга олиш
лаган.

Ўқитувчилар билан суҳбат
дан маълум бўлдики
спорт ўйини туриари
да техник харакатлар
да техник харакат -
лари ёзиш ботариши

сиратина караб бахолоши
маъқуи бўлади. дастур
до ҳам асосан шундек
ортиқча ёзишни узишни
эмас деб қавтий фикр
биндирадлар, ўқитувчи 13
йиллик статига эга бўл
ган ёзишга тажрибали
ўқитувчи, мамакавий иш
мавзуи жисмоний тайёр
гаршик жисмоний таълим
билими жисмоний тайёр
гаршикка хос бўлади ушун
хам «Алоқини ва Борни
ной» тест мавъриарига
тайёрларшик ушга доир
муСОБАқаларни оқишим
яқинлашимга доир мад-
дирилар ўтказилмаган.



Ўқувчилар бешан сурбат
дан маълум бўлдики ким
ни совуқ келгани зал
харакатта иштирасин
ишқуманини қийин бўлди,
ишқуманини учун ҳам синов
турнаридан тест мевёр
лар топширишга тайёр
лам қийин бўлди.
ишқуманини учун ҳам $\bar{1}\bar{v} - \bar{1}\bar{x}$
синов ўқувчиларини давлат
аттестациясида тайёрлаш
да кўпроқ назарий
билишларга эътибор қаратиш
ганини айтди.
Асосан ўқувчиларни давлат
аттестациясида тайёрлаш
март, апрель ойларида
келтирилган қўйилган.
Махсус тиббий гуруҳга
атрашган ўқувчилар

назарий билим ҳақида
эртадабки гимнастика
комплекс машқларини
ўзини - ўзин назорат
қилиши эътибор қарат
ган. Яна бир муҳим то
мони м ТГ га мақсуд
ўқувчиларини ота-она
ларига даъват аттестат
цияси учун назарий
олиний мазмунида тай
ёрларик кераклиги тушуни
тиришган.
Педагогик кузатув ртасига
кўра айрим ўқувчилар
билим назарий билим
тушунишларига оид сўхбат
ўтказилса Б И М раҳбари
Р. Расунов кўрсатмалар
бердилар. Сўхбатдан маъ

уш буйдукки IX - сифр укув
чешари «Аноним ва Бар-
чино» тешт шеърларини
«болалар спортини рив-
жонлантириш ташарма
сини тузиш тўғрисида
ш фармон. Холмилик
кемашини йиғишини, Вата-
нини спортчиларини
қўлга киритиб келадган
ютуқлари ёзи XIX Ошми
адани Лондонда ўтка-
зишини тўғрисида тушуш
ча билимлар мени анча
қизиқтирди. Какъ тоълани
вазирини давлат аттес
тапқилди хужжатлари
ўқувчиларга назарий ва
амалий таламлар қўй-
ган. мазкур хужжатда
ёзилган.

$\bar{I\bar{V}} - \bar{I\bar{X}}$ - синфларда жисмоний тарбиядан даъват ишти-
хоки назарий асосий
тамаблари.

Даъват иштихон тамаб-
лари ҳақиқ таълим ва-
зириликнинг мутасадди
идоралари томонидан 2012
йил музгилдан ва ушун
таълим мактабларида
ана шу ҳуҷжатга асосан
ўқувчиларни иштихонга
тайёрлаш ишлари ўқув
йили давомида оқиб бори
лари январь, апрель ой
ларида махсус машғу-
лотлар ўтказилиши. Даъ-
ват асосида назарий
ва асосий ишларни ўз
таркибига олади.

Қуйида III - сирр жисмоний
тарбия даъват иштихо
ни маъмури ва ақаллий
материаллари баён эт
илди. Уларни халқ таъли
ми вазирлиги тасдиқла
ган.

Ўртабонимиз И.И. Каримов
алоҳида таъкидлаганлари
дек, соғлом халқ, соғлом
миллатгина буюк ишлар
га қодир бўлади. Шу
бондан ёш авлоднинг
хар томонлама баркамол
бўлиб етилиши учун бар
ча шарт - шароитлар
ярашиши керак. Ҳувчининг
соғлом бўлиб, воқо
етилиши иккидор ва

қобилиятими қолмоён эта
олими оққами таллият
да ўз ўрнига эта бўли
ми учун ўта берилади
қан тарбия ўта муҳим
ҳисобланади. Яқини назорат
иштироки ўтказили
дан асосий мақсад ДТС
ва ўқув дастурида бери
қан тарбия ўта муҳим
олими ҳисобланади.

Жисмоний тарбия фаши
дан IX-синф ўқувчилари
яқини назорат иштико
ни материаллари
топилади. Хайрат авзо
лари таркиб мактаб
директору томонидан
таъсирланади. Чини

жамми 3 кишидан иборат
бўлиб ўнча шикхон
рамси, жисмоний тарбия
ўқитувчиси шикхон
қабду қиувчи, ассистент
ёрдамчи қиради.

Шикхоннинг материаллари
мактаб спорт майдони
зали ҳамда спорт
автомлари олдида
токида тамад фарожа
сида майёр бўлиши к-к.
Тиббиёт муассасалари
тамомидан жисмоний
тарбия машғулотлари
дан. Озод Этимши тўғ
рисида маълумотнома
га га бўлган ўқувчи-
лар якуний назорат

шундан оғзақ эдиле
лар. Яқини шундан
амали ва назарий
қисмлари бир кунда
ўтказилиши мумкин.
Даволатнома ва баён
ларни ўқувчиларнинг
тоқибдан мезори нати
жалари аниқ ўзи / бориши
мумкин. Амали қисмини
тоқибдан ўқи сифат
қисми ўзи ва қиз
болаларга бўлилади.
Ҳар 1 кундан 1 тадан
ўқувчи билим тортади.
Амали мазмунлар
натижалари қабул қилин
ган назарий қисмига
ўтилади. 1 тадан назарий
билимга тавоб беради.

Амаллий снов маанилари
қиз болалар.

1- билет.

1. Етми атлетика : 60 м га югур-
иш. меъёр (сек) 9,5 - 10,0 - 10,5, 11,0

2. Гимнастика: Арманда 1 мин.
давонда сакрам меъёр (100 - 90 -
80 - 75)

3. Волейбол: 1,5 м радиуси айлан-
ма шунда волейбол тўғриси
дан устидан 1 мин давонда
да юзорида омириш ва рабул
қилиш. меъёр : 20 - 15 - 10 - 5.

4. Етми атлетика: Югуриб қилиб
чўқшиққа сакрам меъёр (см)
350 - 320 - 300 - 280

2 - билет.

1. Етми атлетика Теннис тўғриси
(150г) узоква улов - ш : 28 - 23 - 18 - 13

2. Гимнастика 110 см баландлик
дан чўқнама ўрнатилган
хари устидан оёқлари
қилиб сакрам ўтиш.

3. Баскетбол: Баскетбол тўғрисида
8 шикониятидан таржима
дан ташлаш. 4-3-2-1.

4. Енгини атлетика 1000 м
югурини. 5,00 - 5,30 - 6,00 - 6,30

3-8 шикет.

1. Енгини атлетика: 4x10
м га моқисмон югурини.

2. Гимнастика: гимнастик
грамматика таянб, қўллар
ни буюқи ва ёзиш. 13-10
8-6.

3. Қўл тўғриси: Қўл тўғриси 30 м
масофадан тўғриси уриб юриш
6,8 - 6,9 - 7,0 - 7,2

4. Енгини атлетика.

Теннис тўғриси (150 гр)
узоққа узоқ тўғриси.

мевёр: (метр): 28 - 23 - 18
- 13.

4- бишет.

1. Енши атиетика : Юуриб
кешб узуншикка сакрам.
мечёр (см) 350 - 320 - 300 - 280
2. Тшмастика : Чолкамча
ётман холатда 1 дак. даво
мида гавдани кутарми.
мечёр (23 - 20 - 15 - 13.
3. Волейбол : 1,5 м градуси
айлана шига волейбол
тунши юкори оширми.
20 - 15 - 10 - 5'
4. Енши атиетика : 1000 метр
га юуриши
мечёр (дак / сек) : 5,00 - 5,30
6,00 - 6,30.

Президентимиз Ҳисам Абду
Ғаниевич Қаримов ало
ҳида таъқиқлаганларни
дек, соғлом халқ, соғ-
лом ишлатишга буюк
ишларга қодир бўлади.
Шу биле, мамлакатимизда
болалар сано-
матинини янада му-
тақамлаш, айниқса
ёш авлоднинг ҳар то
монлама тисмонан
баркамол бўлиб, воқеа
етинларни учун бар
ча зарур шарт-ша-
роитлар яратилмоқда.
Босқинчи илтиҳонини
ўтказишдан оқоли
мақсад, ДТС ва ўқув

дастурида берилган ме-
зон талаблари ососида
ўқувчиларнинг тисмоний
тайёрлашнинг текшириш
дир. Жисмоний тарбия
фанидан IV синф ўқувчи-
ларнинг босқичи ши-
тixonнинг асосий ва
назарий қисмини тоқ
ширади. мактаб дирек-
торининг бююриги би-
лан 7 шитixonнинг
қабул қилиши таъ-
киллаштириши бўйича
жаъват аъзолари та-
йинланади. Жаъват аъзо-
ларини тисмоний тар-
бия ўқитиши ассессентлар
куради.

Тиббиёт муассасалари
томонидан тисмоний
тарбия машғулотлари
дан эга бўлган ўқув
чишар боқичили шити
хонидан озод этилади
лар. Ўқувчишар шити хон
нинг ашайи қисмини
топиши тарбиянида
тиббий ходим бўлиши
лозим.

Шити хон материаллари
мактаб спорт майдо
ни ҳақида спорт антом
лари олдиндан талаб
даржасида тайёрлаб
қўйиши керак. Бу бўли
ча мактаб рах, баши
эти ва тисмоний тарбия
маъсулдир.

Назарий савоалар.

1. Чинқиши нима ва унинг турлари ҳақида айтиб беринг?
2. Ҳуввешинг шахсий нима ва кун тартибидини айтиб беринг?
3. Футбол ўйини қачон ва қайдан келиб чиққан.
4. Етти ашиқча ва унинг турлари ҳақида биласизми?
5. "Ўзбекистон кортикори" фахрий унвонига сазовор бўлган спортсменлар кимлар?
6. Дарс тарафидида шикаст ланиши олдин аши ва биринчи ёрдам бериши.
7. Қолмақнинг бўзишига нима сабаб бўлади?
8. Волейбол ўйини қачон ва

- қайердан кешиб чықкан?
9. Жисмоний машқларни батаришда тўғри нафас олиш усулларини айтиб беринг?
10. Гимнастика ва унинг турларини ҳақида айтиб беринг?
11. Саф деб нимага айтади?
12. Акробатика машқлари қандай сиратларни ривож лантиради.
13. Мубозанат сақлаш машқлари ва уларни батариши?
14. Спорт ўйинларининг турларини ҳақида айтиб беринг.
15. Жисмоний тарбия оғанда нимага тушуна ели?

16. Ҷузвешарини шахсии
шиенаси ба кун тартиди
ки айтиб беринг?
17. Енни ашметика ба
ушиг турлари?
18. Қўи тўри ғўини қачон
ва қардан кешиб
чиққан?
19. "Ҷушг кихолари" спорт
муқобалаариниши тузиши
ши ба ушиг ақалияти?
20. Юқори стартишиг пост
стартидан фарқи кимда?
21. Қўи тўри ғўини қачон
ва қардан кешиб чиққан?
22. Кросс ва югуринига
тавриф беринг?
23. Турман тойдан Ҷушник
қа сакраши қандай бата
рилади?

24. Турман тойдан узун
ликка сакраи кандай
батаришади?
25. Кудша шикши джан
да нилани тушунасиз?
26. Узб-нда олмалии спорт
турнаридан койшарини
биласиз?
27. Гимнастика машкларини
ни батаришда кандай
спорт антомларидан фой
даланишади?
28. Баскетбол ўйини вагон ва
кардан келиб чиқкан.
29. Кун тартиби джанга
нилани тушунасиз?
30. «Анполиш ва Барчиной»
махсус тест синовларини
хақида кандай тушунма
га эгасиз?

Ушуну таълим мактаб
ўқувчиларини тисмоний
тайёрларликлари «Алоқини
ва Барчиной» таст мевёр
лари орқали ўтатиша
ди. Таст Вазирилар Мах
камасини 1999 йил 27-май
271-сонли қарори асосида
қабул қилинган.

У 5-60 ёшга эркаклар,
5-55 ёшга аёлларни
самолатлик даражаси
тисмоний тайёрларлик
лари аниқловчи асосий
мезондир. Таст мевёрлари
IV - синф ўқувчилари у-н
12 та IX синф учун
11 та синф турларини
ўз таркибига олин.

Уларни бажариши тезлик
эчишлик, куч сифат

ларини ривожлантиришни
таъаб этади.

Синф турларидан сунди,
сайрлар, турли харакат
ли ўйинларда иштирок
этили IV - синф ўқув ёши
дашлар учун бўлса IX -
синфларга 16 - 17 ёшлар
учун 1,2 км сайрла чи-
қили, йши давомида
муسابакаларда қатна-
шши қабилар «Аполони
ва Барчиной» тешининг
таъабларидандир. жисмоний
тарбия ва спортда қўл
ланадиган назорат усул
ларидан бири функцио-
нал назоратдир. Жафас
олиши, биожиник, био-
механик назорат усул-

ларина замда олман
рақамми кўрсаткичлар
математик статистика
ка методу ерданда
хисоблаб чиқми унда
унда арифметик қиймат
м уртача квадратик
озми S (сизми) уртача
арифметик озми m хи-
соблаб чиқилди.

Тавсия этилган методика
воситаларини йили давоми
да қўллан самарадорли
гини исботлам у-н стью
дент ва Фиршерлар тавсия
этан формула ерданда
инонарми коэффициент хисоб
лаб чиқилди. $t = \sqrt{\frac{M_1 - M_2}{m_1^2 - m_2^2}}$
t коэффициент.

воситалар инонарми деб
хисоблаб чиқилди.

Тавсия.

маълум бўлишига ҳар ўқув
иши учун давлат аттес
тациия талаблари ҳақ
тоълими вазириликнинг
мутасадди идоралари
томоғидан шундан тузи
лади. шунинг учун ҳам
IV - IX синф ўқувчиларини
давлат аттестацииясига
нозарий амалий тайёр
ламда «Алоқини ва Барчи
нои» синов турлари тас
талабларига асосланми
керак. Назарий тайёрлар
ликка эса Т Усмонов
таев ва муамморлар
томоғидан тисмоний
тайёрларнинг асосла
ниши керак деб ёзмо
ман.

Хулоса.

Республикаимиз ёшларини
ўзига тисмоний барка-
ломликни, кўран, маъ-
навий етукликни, соғлиқ
ни иктемуктеди ривож-
лантишликни атраф во
қеликни тиради хушёрлик
ни мажассам этиб тар-
биялам йўлида 70-йил
мустабидлик йилларда
масоввур эта олган
ютуқларни қўлга киритиб
келмоқдамиз. Ушбу мақсад
йўлида тисмоний тарбия
ни моддий базасини
мустакамлаш уни ол-
лабийликни таъминлаш
йўлида ушқан ишлар
амалга ошириб келин-
моқда. Тиланми тизимлик
барча дўшмани шу

жуулардан ушуну табышы
мактаб угувчеларыны өмө
лөй күнүктөлөөрүнкү шаки
лантырышы учун яратыш
ган шарт - шарттарлар
табышы олувчеларда
ушуну тиешелүү майёр
гарышкы ривотманты-
рада. Ушуну учун эаме
угувчелар тиешелүү ва
ногарыш майёргарышкы
бақолам ДТС талабдары
дандр. Чыбы талабдар
Аполоним ва Барышкы
мест талабдары би-
лан шүтүмөлдө кетедү.
Тем күрүндө сакрам, уюк
тырыш югурыш натти-
таларыны устуну мчи
күртан билган нисбатан
тиешелүү эндошувчын

иштиқини оширади.
Давлат аттестацияси
таалабаридан ўрин олак
назарий билим тушунича
лари маъмури ва мохи
ятини тушуниб етими
тарбияни ушбу воситаси
билан манъа бўлишига
доир одат кўникма ҳосил
бўлишига оид келадиган.

Бу эса навқирон Респуб-
ликашимиз ёшларини фар
томолимага тайёр бўлиши
лари учун зарур. Халқ
таълими вазири томо
лидан иштиқон талаб
ларидан манъа тиббий
қурулғига манъа ўқувчи
лар учун талаблар
ўрин олак.

Адабиётлар.

1. "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун" - 1992 й 14 январь.
2. "Соғлом авлод орденини таъсис этиши тўғрисидаги қонун" 1993 й
3. И. Н. Каримов "Соғлом авлод орзуси" 1999 й.
4. ДТС жисмоний тарбия дастури 1999 йил 16 авг.
5. "Ҷамғуриятнинг қиммати" Ватан истиқболлари. Т- . 2006 йил.
6. "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш ташаббуслари тўғрисида" 2002 й

7. «Тавшил тугрисидаш
кочун кадрлар тайфр
лаш мимий гасури»
1997 йил 29- август.
8. «Умуи тавшил мак-
таблар гасури» 1999
йил 16 - сентябрь.
9. А. Ачилов «Дастлабки оди-
лар, реталар, нахиталар»
10. «Воспитатель группы
продвиженного дня» М-1977г.
11. Озоми. Н. П «Лёгкая ат-
летика» М-1979г
12. Мисаца А. Н. «Физический
воспитание школьников»
М-1984г.



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ

МУҚИМИЙ НОМИДАГИ ҚЎҚОН ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ

Жаббаралиев Азиз Илхомович

5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
таълим йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

**МАВЗУ : “Умумтаълим мактабларида 5-9 синф
ўқувчиларини жисмоний тарбия фани бўйича
давлат имтихонларига тайёрлаш йўллари”**

Илмий раҳбар:

Р.Расулов

Қўқон – 2012 й