ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ ФАНИ БЎЙИЧА

(жисмоний маданият факультети 3 босқич талаблари учун)

МАЪРУЗА МАТНЛАРИ

Тузувчилар: **к.ўқ. И. Даминов.**
ўқ. И.Ҳасанов

ТЕРМИЗ-2013 йил

МУНДАРИЖА

1-МАВЗУ: Мактабгача таълим ёшидаги болалар жисмоний тарбияси

2-МАВЗУ: Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартига шарх

3-МАВЗУ: Жисмоний тарбия бўйича умумий ўрта таълим ўқув дастури

4-МАВЗУ: Мактабда жисмоний тарбия дарси

5-МАВЗУ: Дарсни олиб боришнинг ташкилий методлари

6- МАВЗУ: Мактабда жисмоний тарбия ишларини режалаштириш

1-МАВЗУ: МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

Р Е Ж А :

1. **МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ МАЎСАД ВА ВАЗИФАЛАРИ**
2. **МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ВОСИТАЛАРИ**
3. **МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИНИНГ ШАКЛЛАРИ**
4. **МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЁШЛАРИГА ЎАРАБ ГУРУХЛАРГА АЖРАТИЛИШ**
5. **АДАБИЁТЛАР**

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

Мамлакатимизда яшовчи ҳар бир болалага бахтли ва қувноқликни ҳаётида таъминлаш жамиятимизнинг энг муҳим ва энг муқаддас бурчидир. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» да шундай дейилган: Мактабгача таълим бола соғлом, ҳар томонлама камол топиб шаклланишини таъминлайди, унда ўқишга интилиш ҳисини уйғотади, уни мунтазам таълим олишга тайёрлайди. Мактабгача таълим бола олти-етти ёшгача етгунича давлат ва нодавлат мактабгача тарбия болалар муассасаларида ҳамда оилаларда амалга оширилади.

Мактабгача таълим мақсади ва вазифаларини рўёбга чиқаришда махаллалар, жамоат ва хайрия ташкилотлари, халқаро фондлар фаол иштирок этади. Мана шунинг учун ҳам ўсиб, улғайиб келаётган ёш авлод тўғрисида, уларни ўқитиш, тарбиялаш ва ҳар томонлама камол топтириш тўғрисида тинмай ғамхўрлик қилиб келмоқда.

Мактабгача таълим ёшида бўлган болалар учун, уларнинг соғлом ва тетик ривожланиши учун барча имкониятлари яратиб берилмоқда. Мактабгача

ёшдаги болаларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, унинг организми функцияларини такомиллаштириш, боланинг жисмоний жихатдан мукаммал камол топишини фақат жисмоний тарбия орқли амалга оширилади.

Мактабгача тарбия мутахассисларида ўтказиладиган жисмоний тарбиянинг мақсади болалардаги турли кўникма ва малакаларни шакллантириш, улардаги, кучлилик, тетиклик, чаққонлик, зийраклик каби жисмоний сифатларни ривожлантиришдан иборатдир. Мунтазам равишда ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотлари болаларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнига таъсир қилиб, уларнинг соғлигини мустаҳкамлайди.

Мактабгача таълим бола шахсини соғлом ва етук, мактабда ўқишга тайёрганган тарзда шакллантириш мақсадини кўзлайди. Бу таълим олти-етти ёшгача оилада, болалар боғчасида ва мулк шаклидан қатьи назар бошқа таълим мусассасаларида олиб борилади дейилган. Таълим тўғрисидаги қонуннинг II моддасида. Мазкур мақсаддан келиб чиқиб болаларни жисмоний тарбиялашнинг вазифалари қуйидагича деб белгиланади:

-саломатликни мустаҳкамлаш ва чиниқтириш;

- жисмоний жиҳатдан бақувватлантириш;
- шахснинг ахлоқий томондан ижобий сифатларини тарбиялаш;
- болалардаги мақсадга тўғри йўналтирилган ҳаракатларни фаоллаштириш учун шароит яратиш;
- асосий ҳаракат турларини шакллантириш: юриш, югуриш, сакраш, эмаклаш ва ўрмалаш, ирғитиш, илиб олиш, велосипедда учиш, оёқ, қўл, бош ҳаракатларини ривожлантириш. Сафланиш ва қайта сафланиш;
- ўйин ҳаракатларини кенгайтириш ва чуқурлантириш орқали болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш: чаққонлик, эпчиллик, зийраклик, иродалилик, сабр-қаноат, кучлилик.
- бола қоматини тўғри шаклланишига таъсир кўрсатиш ва ясси оёқлилик касаллигини олдини олишга ёрдам бериш;
- фаол ҳаракатга нисбатан қизиқишни тарбиялаш;

- жисмоний машқ ва ўйинларнинг фойдаси ҳақида, асосан гигиеник талаблар ва қоидалар ҳақида етарли даражада тасаввур ва билимлар бериш.

Болаларни жисмоний жаҳатдан тарбиялашда кундалик тарбияни, болаларни овқатлантириш режими уларни чиниқтириш тадбирларини белгилашда, ўйинлар ва жисмоний машқлар танлашда, бу тадбирлар мезони аниқлашда болаларга нисбатан дифференциал йўл тутилади.

Уларнинг ёш хусусиятлари, соғломлик даражаси, жисмоний камолоти ва таёргарлиги, шунингдек, индивидуал хусусиятлари ҳисобга олинади. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси жисмоний тарбия тизимининг биринчи асосий бўғини бўлиб, улар 2 ойлик чақолоқдан то 6-7 ёшлик болалардан иборатдир.

Мактабгача ёшдаги болалар оилада, болалар боғчаларида тарбияланадилар. 1 ёшдан, 3 ёшгача яслиларда, 3 ёшдан 7 ёшгача болалар боғчасида тарбияланадилар. Баъзи ҳолларда оилада 7 ёшгача тарбияланадилар.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ёшларига қараб гуруҳларга ажратилиши

1. Илк ёшдаги биринчи гуруҳи-бир ёшга кирган болалар.
2. Илк ёшдаги иккинчи гуруҳи- 2 ёшга қадам қўйган болалар.
3. Биринчи кичик гуруҳ- уч ёшли болалар.
4. Иккинчи кичик гуруҳ- тўрт ёшга қадам қўйган болалар
5. Ўрта гуруҳ- беш ёшга қадам қўйган болалар
6. Катта гуруҳ-олти ёшга ўтган болалар
7. Мактабга тайёрлов гуруҳи-етти ёшли болалар.

Болалар тез ўсишлари ва ривожланишлари жиҳатдан катталардан фарқ қилади. Мактабгача таълим ёшидаги бола ҳар йили бўйига 6 см. ўсади, оғирлиги 2 кг қўшилади. Шу вақтда бола организмининг ҳар бири функцияси ҳам кучли тараққиёт жараёнида бўлади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг идрок қилиш жараёнини улардаги тил тараққиётига асосланган ҳолда тарбия ишида ҳисобга олинади. Шу билан бирга, идрок қилиш жараёни,

кўзга кўринган аниқ нарсалар, сезиш органлари орқали эгалланган нарсалар тушунчаси болалар учун сўзлаб тушунтиришдан кўра енгилроўдир. Демак, ҳар қандай тушунчани болалар онгига етказиш учун уни кўрсатмали аниқ нарсалар ёрдамида бериш тавсия қилинади.

Болаларни жисмоний жиҳатдан тарбиялашда қуйидаги воситалардан фойдаланамиз: масалан, ўйинчилар билан таъсир этиш, ҳаво, сув, қуёш ванналари, уч оёқли велосипед ва аравачалар, жисмоний машқлардан гимнастика ва ҳар хил ўйинлардан.

Болалар боғчасида жисмоний тарбиянинг асосий мазмунини жисмоний машқлар ташкил этади. Улар қуйидаги жисмоний тарбия турларидан иборат бўлади:

1) Гимнастика
2) Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари
3) Спорт машқлари
4) Оддий туризм (саёҳат)

Мактабгача таълим ёшидаги болалар жисмоний тарбиясининг шакллари. Жисмоний тарбия шакллари қуйидагилардан иборат:

1. Жисмоний машқ машғулотлар. Бу шакл амалий жиҳатдан соғлом бўлган барча болалар учун жисмоний тарбия машғулотлари мажбурийдир. Бу машғулотлар бир ёшгача бўлган болалар учун жисмоний машқлар массаж билан индивидуал ўтказилади.

Бир ёшдан уч ёшгача киччик гуруҳ билан 6-8 бола, 3 ёшдан 7 ёшгача ҳаммасини бирдан бир вақтда бажарилади. Житсмоний машғулотлари бир ёшгача бўлган болалар учун ҳар куни ўтказилади. Бир ёшдан уч ёшгача 3 марта ҳар хафтада 3 ёшдан 7 ёшгача 2 марта ҳар хафтада. Ҳар бир машғулот 4 қисмдан тузилган.

1. Кириш қисми-2-4 дақиқа.
2. Тайёргарлик қисми-4-8 дақиқа
3. Асосий қисми-10-20 дақиқа

4. Хулоса қисм-2-4 дақиқа

Машғулотларнинг ўисмларига ажратилган вақт болаларнинг ёшига қараб ўзгариб туради.

2. Эрталабки гимнастика. Бир ёшгача бўлган болалар билан индивидуал, қолган гуруҳлар билан гуруҳ-гуруҳ бўлиб бажарадилар.
3. Жисмоний тарбия дақиқалари. Бу катта гуруҳлардан бошлаб ўтказилади, расм, санаш ва бошқа машғулотлар вақтида 2-3 та машқлар билан ўтказилади.

Болалар ҳаракатларни ривожлантириш иши жисмоний тарбия машғулотлари билангина чекланмайди. Машғулотлардан бўш вақтларда болаларнинг ҳаракат фаолиятларига кўп эътибор берилиши керак: тарбиячи болалар билан ҳар хил ўйинлар машқлар ўтказилади. Болаларнинг очиқ ҳавода бўлишлари учун кун тартибида вақт ажратилган. Кун тартибига қатъий риоя қилинишини, сайрлар мазмунли, қизиқарли бўлишини, болаларнинг ҳаракатли фаолиятлари тинчроқ фаолият билан алмашиниб туришини назорат қилиш лозимдир.

Тарбиячи машғулотларнинг рационал ташкил этилишига эришиш, машқлар ўртасида пассив паузалар ўилмаслиги учун мудира зал ва жисмоний тарбия майдончасида керакли асбоб- ускуналар гимнастика деворлари, скамейкалар, гуллар, нишонлар, стойкалар, сакраш жойлари ва шу кабиларнинг етарли миқдорида бўлишини таъминлаши зарур. Тарбиячи ихтиёрида майда жисмоний тарбия қўлланмалари ва инвентар коптоклар, таёқчалар, гардишлар арқончалар ва шу кабилар етарли миқдорда бўлиши керак.

Болалар боғчасида ойида икки марта жисмоний тарбия дам олишлари йилида икки марта жисмоний тарбия байрамлари ёз ва қишда ўтказилиб, унда болалар ўз кўникмаларини намойиш қиладилар, тезлик ва чаққонлик бўйича мусобақалашадилар.

А Д А Б И Ё Т Л А Р

1. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т. Шарқ 1997 63 б.
2. Болалар боғчалари учун дастурлар. Жисмоний тарбия Т. 1992
3. Болалар боғчасида таълим-тарбия программаси. Т. Ўқитувчи. 1988.
4. Осокина Т.И. Болалар боғчасида жисмоний тарбия Т. Ўқитувчи. 1973 355 б.
5. Болалар боғчаси. Мидиралар китоби. В.И. Изгаршева. Т.П.Сафонова, Е.А.Лебедева, Л.Т.Тарасова тахрири остида Т. Ўқитувчи 1988-272 б
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси: дарслик.-Т. Ўқитувчи, 1988 292 б.
7. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси проф. А.Н.Ливицкий таҳрири остида. Т. Ўз.ДЖТИ 1995 466 б
8. Васильева А.И. Болалар боғчасининг катта тарбиячиси. Т.Ўқитувчи 1990 176 б

2-МАВЗУ: УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ДАВЛАТ ТАЪЛИМ СТАНДАРТИГА ШАРХ

Р Е Ж А

1. **ЎҚТИРИШ ХАТИ**
2. **ҚЎЛЛАНИШ СОҲАСИ**
3. **МЕЪЁРИЙ ИЛОВАЛАР ВА УМУМИЙ ҚОИДАЛАР**

4. **ЎҚУВ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАШКИЛИЙ ВА ДИДАКТИК ТАЛАБЛАР**
5. **МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲЛАРДА ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ**
6. **IV СИНФ**
7. **IX СИНФ**
8. **АДАБИЁТЛАР: ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ-ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИНИНГ АХБОРОТНОМАСИ,**
   6-МАХСУС СОН-УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМНИНГ ДАВЛАТ ТАЪЛИМ СТАНДАРТИ ВА ЎҚУВ ДАСТУРИ-МУСИҚА, ТАСВИРИЙ САНЪАТ, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. Т. «ШАРҚ», 1999. 168-186 БЕТЛАР
   УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ДАВЛАТ ТАЪЛИМ СТАНДАРТИГА ШАРХ

Ж И С М О Н И Й Т А Р Б И Я

1. Ўқтириш хати

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти таълим жараёнининг сифатига, таълим мазмунига доир талабларни ўқувчилар тайёргарлигининг зарур ва етарли даражаси ҳамда битирувчиларга қўйиладиган талабларни таълим муассасалари фаолияти ва жисмоний таълим ҳамда тарбия сифатига баҳо бериш тартиби ва механизмларини белгилаб беради.

Умумий ўрта таълимда таълим жараёнининг ташкил этилиши ва мазмунини, таълим муассасалари фаолиятига ҳамда жисмоний таълим ва тарбия сифатига баҳо берувчи, тартибга солувчи тегишли меъёрий хужжатларни ўқув режалари, дастурлари ва бошқалар яратиш учун асос саналади.

2. қўлланиш соҳаси

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартига қайси идорага бўйсуниши ва мулкчилик шаклларидан қатъий

назар Ўзбекистон Республикаси ҳудудида жойлашган умумий ўрта таълимнинг барча таълим муассасалари учун мажбурийдир.

3. Меъёрий иловалар.

Ушбу стандартларни тайёрлашда Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури Ўзбекистон Республикаси Президентининг таълим ва кадрлар тайёрлаш, баркамол авлодни тарбиялаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш тўғрисидаги 1992 йил 6 октябр фвармони. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Узлуксиз таълим тизими учун давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш тўғрисидаги 5.01.1998 йил 5-сонли қарори ва бошқа стандартлардан фойдаланилади.

УМУМИЙ ҚОИДАЛАР

Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонунига кўра 7-модда давлат таълим стандарти давлатнинг таълим соҳасида ўз фуқаролари олдидаги ва ҳар бир фуқаронинг давлат ва жамият олдидаги мажбуриятларини акс эттирадиган асосий хужжатлардан биридир. Таълим-тарбия муассасаларида таълим узлуксизлиги давомида тегишли савияни таъминловчи Давлат таълим стандарти ҳар бир шахсга ижтимоий сиёсий, иқтисодий ва шахсий муаммоларини ҳал этишга тўлақонли киришиш имкониятини беради.

Таълим тўғрисидаги қонун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури асосида таълим олиш йўллари хилма–хил шароитида ҳар бир таълим муассасаси ўқувчиларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний имкониятларини ривожлантириш, уларда жисмоний маданият асосларини шакллантириш кафолотловчи шарт-шароитлар яратиб беришга мажбурдир. Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти жисмоний тарбия ва таълим курси мазмунига, ўқув юкламаси ҳажмига ўқув режасидаги ўқув соатлар, мажбурий жисмоний тайёргарлик даражасига жисмоний сифатларнинг ривожланиши, ҳаракат малака ва кўникмаларининг шаклланиши, сутка, ҳафта, йил давомидаги ҳаракат режимининг мажбурий

ҳажмига ўқувчиларнинг назарий тайёргарлигига жисмоний тарбия, гигиена шифокор назорати, спорт тиббиёти, ўз-ўзини назорат ва бошқалар.

Шундай қилиб, мазкур стандарт ўқувчиларнинг билимлари, кўникма ва малакаларини, шунингдек шахсий асосий маънавият ахлоқий ва жисмоний сифатлари доирасини тартибга солади: бутун умумий ўрта таълимга сингдиради ўқув-тарбия жараёнига миқдорий ва сифат жиҳатидан баҳо бериш тартиби ва усулларини кўрсатади.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти асосий вазифаларига қуйидагилар киради:

1. Жисмоний маданият таълимининг даражасига мослиги ва барча учун баробарлигини таъминлаш.
2. Жисмоний тарбия мазмунининг халқаро мезонларга мослигини таъминлаш, жисмоний тарбия соҳасида ўқувчиларни жисмоний имкониятлари ва билимларига кўра жаҳон даражасига олиб чиқиш.
3. Жисмоний тарбия ва таълим жараёнини ижтимоий давлат йўли билан тартибга солиш.
4. Турли йўналишларда жисмоний тарбия ва таълим жараёнини назорат қилиш ва бошқариш.
5. Таълимни инсонпарварлаштириш.
6. Жисмоний тарбия таълимнинг сифатини ошириш.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартининг ҳар бир вазифаси давлат таълим стандартлари ҳақидаги низомда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 5.05.98 йил 50-сонли қарорига илова. Давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этишга доир талабларда Тошкент Ўз ПФИТИ, 1998 й батафсил ёритилган.

Жисмоний тарбия мактаб курси мактабнинг ўқувчилар соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳаётий зарур ҳаракатлар малака кўникмаларини шакллантириш ўз-ўзини жисмоний такомиллаштириш истак ва эҳтиёжларини шакллантириш, жисмоний

маданият соҳасидаги ижобий қизиқишларни ўстириш фаолиятида ягона бўлган бўлсада, лекин асолсий саналади.

3,2,1 жисмоний тарбия ва таълим мактаб курсининг кўрилиши.

Жисмоний тарбия ва таълим курси умумий ўрта таълимда қуйидагилардан таркиб топади.

1. Жисмоний тарбия дарслари-мактабда жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли. Уларнинг миқдори таянч ўқув режасида хафтасига 2 ўқув соат ҳисобидан белгиланган.
2. Ҳаракат фаолиятининг дарсдан ташқари шакллари дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика умумий ўрта таълим дарсларида жисмоний тарбия дақиқалари ва паузалар ўзартирилган танаффуслардаги динамик паузалар кўнгилочар ўйинлар.
3. Жисмоний машқ машғулотларнинг синфдан ташқари шакллари: спорт секциялари, факультативлар, ўқувчилар қизиқишига қараб очилган тўгараклар ва бошқалар.
4. Умум мактаб тадбирлари, байрамлар, спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, викториналар ва бошқалар.
5. Мустақил машғулотлар кўпинча уй вазифаларини бажариш тарзида БЎСМ спорт шуъбаларида машғулотлар, сафарлар, ўйинлар ва бошқалар.

Машғулотларнинг барча шакллари ва турлари хафтасига бошланғич синф ўқувчилари учун 8-10 соат, 5-9 синф ўқувчилари учун 10-12 соат ҳаракат режими таъминлаб бериши керак. Белгиланган ҳажм ўқувчиларнинг кўрсатилган гуруҳлари учун етарли даражада зарур ва минумал даражада мажбурийдир. Носоғлом, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги паст даражали ўқувчилар учун махсус индивидуал дифференциал режим ўрнатилади.

Жисмоний тарбия ва таълим мазмуни, методик асоси Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими Вазирлиги томонидан тасдиқланган жисмоний

тарбия дастури (1993-1998) йиллар билан белгилаб берилган. Дастур бўлимларини ўтиш учун вақтнинг тахминан тақсимоти жадвалда кўрсатилган.

ЎҚУВ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАШКИЛИЙ ВА ДИДАКТИК ТАЛАБЛАР

Жисмоний тарбия ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш шунингдек, ҳаётий муҳим ҳаракат, малака ва кўникмаларни эгаллашда катта рол ўйнайди. Мактабда жисмоний тарбия ва спорт ишларига умумий рахбарлик қилиш директорга ва ўқув бўлими мудирига юклатилади. Дарслар секция машғулотлари соғломлаштириш мусобақа тадбирлари ташкил қилиш, ўқувчилар соғлиғини яхшилаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ишларининг кун тартибини йўлга қўйиш устидан назоратни амалга ошириш учун мактаб директори томонидан комиссия тайинланади.

Комиссия таркибига маърифат ва маънавият ишлари бўйича ва хўжалик ишлари бўйича директор ўринбосарлари, ёшларни чақириққача тайёрлаш, табиатшуносилик, биология мусиқа ва расм ўқитувчилари табий ходим, ота-оналар, ўқитувчилар орасидан вакиллар киради. Комиссиянинг вазифаси қуйидагилардан иборат ўқув дастурининг тўлиқ бажарилиши, 1 йилда 2 марта ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат синовини ўтказиш, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, дарсларнинг сифатини ошириш бўйича отақоналар ва ўқитувчиларга тавсиялар бериш, назорат қилиш тиббий кўрикнинг ўз вақтида ўтказилишини назорат қилиш ва бошқалар.

Жисмоний тарбия дарси ўқувчиларни соғломлаштириш, умумий ва жисмоний тарбиялаш, уларда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича билим ҳосил қилиши, ўз олдига мақсад қилиб қўйди. Жумладан:

-ўқувчиларда юксак ахлоқий, маънавий иродавий фазилатларни, меҳнатсеварлик, фаоллик тарбиялашга;

- ўқувчиларда ҳаётий муҳим малака ва кўникмаларни юриш, югуриш, улоқтириш, тирмаши чиқиш ва тушиш, сузиш, саёҳат асбоб-анжомларидан фойдалана олиш шакллантиришга;
- ўқувчиларнинг жисмоний машқлар гигиенаси, анатомияси ва физиологиясига доир билимларини бойитишга:
- спорт бўйича тарғиботчилик, жамоатчилик, ташкилотчилик, инструкторлик малакаларини сингдириш, ҳаракатларнинг эстетикасини тўғри талқин қилишга одатлантиришга;
- юқори синф ўқувчиларида уларнинг келажакда эгаллайдиган касбларини ҳисобга олган ҳолда касб-ҳунар ва амалий кўникмаларни шакллантиришга;
- ўқувчиларни олимпия ўйинлари тарихи, Фирдавсий, Абу Али Ибн Сино, Навоий, Бобур, Махмуд қошқарий, Абдулоний ва бошқа буюк олимларнинг ғоялари, Алпомиш, Паҳловон Махмуд, Барчиной, Тумарис, Асқар полвон ва бошқа паҳлавонларнинг ҳаётий, республикамизнинг хозирги кундаги атоқли спортчилари билан таништиришга;
- Болаларнинг мактабда ўқитишнинг биринчи кунларидан бошлаб жисмоний тарбия дарсларида уларнинг табиат-соғлик инсон тушунчасини ўзлаштириб олишларига эришиш керак.

Ўқитувчиларда ўсимликлар ва ҳайвонат оламини муҳофаза қилиш, сув ва ҳавони ифлослантирмаслик ва бошқа шу каби фазилатларни тарбиялаш ва чуқурлаштириш муҳимдир. Бу вазифаларни жисмоний тарбияни ташкил этишда барча жиҳатлардан тўлиқ фойдаланган тақдирдагина муваффақиятли равишда ҳал этиш мумкин. 1-4 синфларда жисмоний тарбия дарслари ўғил болалар ва қизлар билан биргаликда ўтказилади. 5-9 синфларда эса ўғил болалар ва қизларни алоҳида гуруҳларга бўлиш мақсадга мувофиқдир. қизлар билан дарсларни ва машғулотларни имкон қадар аёл ўқитувчи ўтказиш керак.

Жисмоний тарбия машғулотлари, жисмоний машқлар табиатнинг соғломлаштирувчи омиллари ва (ҳаво, сув, қуёш) гигиенаомиллар (шахсий ва жисмоний гигиена) нинг ижобий таъсири билан қўшиб борилиши зарур. Республикамизнинг иссиқ иқлим шароитларида жисмоний тарбия дарслари, асосан, очиқ ҳавода (мустасно ҳолатлар 14 с гача ҳаво ҳарорати қуёшли кунларда сояда ва очиқ майдончаларда галма-галдан ўтказилади. Айрим спорт турлари бўйича ёки анъанавий халқ байрамлари билан боғлиқ жисмоний ва спорт байрамларини (Чаққонлик-гўзаллик, Балли қизлар, Балли йигитлар, Умид стартлари, Футбол ғунчалари, Олтин куз). Ўтказиш мактаб ёшидаги болаларнинг таълим олиш жараёнини самарадорлигини оширишга ёрдам беради, уларнинг соғлигини мустаҳкамлайди.

Мактабда Ҳосил, Наврўз байрамига бағишланган мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш жамоатчилик учун анъанага ва сихат-саломатлик кўригига айланиши муҳимдир. Соғломлаштириш мусобақаларини имкон қадар оммаллаштириш учун уларни аввал синфлараро, кейин мактаблараро, туманлараро, вилоятлараро ўтказиш зарур.

Республика биринчилиги финал мусобақаларини ўтказиш вақт ва жойи Халқ вазирлиги низомига асосан аниқланиши лозим.

4.1 ДАСТУР (СОАТЛАР) ДА БЎЛИМЛАРНИНГ ЎТКАЗИЛИШИ ЎҚУВ СОАТЛАРИ ҲАЖМИ ТАҚСИМОТИ I IV СИНФЛАР

№	Дастур бўлимлари	1	2	3	4
	Билим асослари	Дарс жараёнида			
1	Гимнастика	16	16	16	14
2	Енгил атлетика	14	16	16	18
3	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элемент	38	36	36	12
4	Спорт ўйинлари	-			12
5	Футбол ўйини	-			12

6	Кураш	-			-
7	Сузиш				-
	Жами:	68	68	68	68

№	Дастур бўлимлари	1	2	3	4	
	Билим асослари	Дарс жараёнида				
1	Гимнастика	14	14	14	16	16
2	Енгил атлетика	20	20	20	20	20
3	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элемент	2	2	2	-	-
4	Спорт ўйинлари	20	20	20	20	20
5	Футбол ўйини	12	12	12	12	12
6	Кураш	-	-	-	-	-
7	Сузиш	-	-	-	-	-
	Жами:	68	68	68	68	

Эслатма: Кураш, сузиш миллий рақсларда дастурда соатлар ажратилмаган бироқ мактабда сўзишга шароит бўлса, унда 1-синфдан бошлаб ўргатилади, кураш ва рақс элементларига эса соатлар асосий турлари ҳисоб олиб берилади.

ҲАР БИР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ҚУЙИДАГИЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШИ КЕРАК

-ўқув йили бошида ота-оналар билан ўқувчиларнинг шахсий хусусиятлари ҳақида, жисмоний тарбия дарсларининг мазмуни тўғрисида суҳбат ўтказиш, чорак охириджа ҳар бир ўқувчига жисмоний тарбия бўйича баҳо қўйиш, унинг ютуқлари ва камчиликларини кўрсатик, ота-оналарга ўқувчининг соғлиги ҳақида ахборот беришни ҳар бир синф дастурида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини аниқлашга доир тестлар мавжуд.

- носоғлик ўқувчилар билан индивидуал машғулотлар ўтказиш, уларнинг жисмоний ривожланишида тенгдошларига етиб олишлари учун барча шароитларни яратиш, тиббиёт ходимлари билан консультациялар ўтказишни
- жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларда бир-бирига нисбатан ўзаро хушмуамолалик, катталарга ҳурмат билан муносбатда бўлиш сифатларини ўзаро тарбиялашларини, Ватанга муҳаббат туйғуларини сингдиришни;
- ўқувчиларга 1-чинфдан бошлаб шахсий гигиенага риоя қилиш кўникмаларини сингдиришни ;
- юқори синф ўқувчиларининг ўқув фанидан илгари олган билимларини мустаҳкамлашларига уларни чуқурлаштиришларига ёрдам беришни.

Хафтасига 12-14 соат ҳажмдаги қўшимча машғулотлар халқ таълими бўлимлари ёки мактаб раҳбарлари томонидан ўқувчиларнинг ривожланиш савиясига, ёшига мос равишда тақсимланади. Ўқувчиларга қўшимча ҳақ тарбиявий соатлар ҳисобида тўланади. Мактабда жисмоний тарбия машғулотлари дарс шаклида ўтказилади. Дарслар умумий ривожлантириш машқларидагина эмас. Балки турли снарядлар, тренажёрлар ўйинлар, ўзбек халқ қўшиқлари, лапарлар, рақсларидан фойдаланган ҳолда ташкил этилади.

Ўзбек мактабларининг 5-9 синфларида қизлар учун турли баландликлардаги бруслар гимнастика машқлари, таянч сакрашлар ва акробатика бўйича дастурий элементлар ўрнига миллий рақслар ва ритмик машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Ўқитувчи машғулотлар давомида жисмоний тарбияни бошқа ўқув фанлари билан ўйғунлаштириб амалга ошириши керак.

ЎҚУВЧИЛАРНИ ГУРУҲЛАРГА БЎЛИШ

Амалий машғулотларни ўтказиш учун ўқувчилар ўқув-тиббий гуруҳларга бўлинади. Гуруҳлар жинсига, саломатлигига жисмоний тайёргарлик даражаси ва қизиқишига қараб шакллантирилади. Ўқувчиларнинг гуруҳлардаги сони, инструктор тақиқлаганидек 15 кишидан ошмаслиги керак. Соғлигига кўра гуруҳларга ёзилган ўқувчилар шифокорлар текширилади. Улар бу ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши етарли даражада эмаслиги ҳақида хулоса беради. Улар билан машғулотлар алоҳида дастур бўйича ўтказилади. Агар асосий гуруҳдаги ўқувчи ўқув йили мобайнида касал бўлган ёки шикастланган бўлса, уни истаган вақтда, махсус гуруҳга ўтказиш мумкин.

Махсус тиббий гуруҳларда ўқув машғулотлари ташкил этиш. Ўқувчи махсус тиббий гуруҳларга йил бошида ўтказилади. Бу иш шифокорларнинг ревматолог, ортопит, даволовчи жисмоний тарбия шифокори хулосаларига кўра амалга оширилади. Тиббий кўрик қуйидагиларни ҳам ўз ичига олади. қон ва сийдик таҳлили, электрокардиография, рентген, текширувчи юрак қон томир ва нафас органларининг функционал стандартлари.

Махсус тиббий гуруҳларга ўқувчилари 5 ойда 1 марта тиббий текширувдан ўтадилар. Бу текширувлар қисқа муддатли касалликларни шунингдек жисмоний тарбиянинг ўқувчи организмига таъсирини аниқлаш мақсадида қатъян якка тартибда ўтказилади.

Махсус тиббий гуруҳларга ўқувчилари билан жисмоний тарбия дарслари хафтасига 2 марта 45 минутдан (ёки уч марта 32 минутдан) имкон қадар очиқ ҳавода олиб борилади. Гуруҳдаги ўқувчилар сони 8-10 кишидан ошмаслиги керак. Тиббий гуруҳлардаги асосий ишлар дарс машғулотларидир. Бу гуруҳларда ўқув машғулотлари жараёни уч қисмдан иборат бўлади: 2 минутгача кириш, 20 минутгача асосий қисми, 5 минутгача якуний қисм.

Махсус тиббий гуруҳларга ўқувчилар меъёрида ўқув талабларини бажаришдан ва мусобақалардан озод қилинадилар. Улар учун махсус ташкил этилган машғулотларда қатнашиш мажбурийдир. Махсус тиббий гуруҳлар

ўқувчилар билан машғулотлар ўтказишда улар организмининг хусусиятларини функционал имкониятларининг паст даражада эканлигини, шунингдек, организмнинг жисмоний юкламаларга етарли мослаша ололмаслигини ҳисобга олиш лозим.

Махсус тиббий гуруҳларда ўқувчиларга жисмоний тарбия бериш умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари билан чекланмаслиги керак. Машғулотларнинг соғломлаштириш сари йўналганлиги ўқувчиларнинг кун тартибига бошқа жисмоний соғломлаштириш тадбирлари билан мустаҳкамланиши даркор.

4-СИНФ

Билим асослари: Комил инсонни ҳар томонлама ривожлантириш ҳақида тушунча. қадди-қоматининг нотўғри ўсишининг олдини олиш, тадбирлари. Баданни чиниқтиришнинг асосий қоидалари ва аҳамияти ҳақида тушунча. Дарс вақтида шикастланишнинг олдини олиш ва биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш тўғрисида маълумот бериш. қомат бузилишининг олдини олиш, огоҳлантириш қоидалари ҳақида.

ГИМНАСТИКА САФ МАШҚЛАРИ

3 синфда машқларни қайтариш: ўқитувчиларга рапорт топшириш: турган жойдан орқага бурилиш: тартиб бўйича санаш: бир қатордан уч қаторга қирра бўлиб сафланиш. Юриш чоғида бурилиб, уч тўрт кишилик қаторга қайта сафланишларни ўрганиш. Буйракларни бажариш: Сафланинг, Текисланинг, Тик туринг, Эркин туринг, Бурилинг, тартиб билан санинг.

Умумривожлантирувчи машқлар: қўллар билан симметрик ва ассиметрик ҳаракат қилиш. Гимнастика машқлари, житсмоний тарбия дақиқаларида, танаффус вақтларида ўйинлар ўйнашҳга ўрганиш. Бир оёқда тиззада туриб, қўллар бош орқасида, белда, қўлни ёнига узатиш. Икки оёқ тиззасида чукка тушиб, ёрдамсиз тик туриш, гимнастика деворида ҳамда гимнастик ўриндиққа машқлар бажариш.

Акробатика: Икки марта олдинга думбалоқ ошиш. Орқага думбалоқ ошиб, курақларда тик туриш. Тиззаларда турган ҳолда оёқлар озроқ керилган полга таяниб ўтириш, ўзлаштирилган элементлардан комбинациялар тузиш.

ОСИЛИШ ВА ТАЯНИШЛАР, ТИРМАШИБ ЧИҚИШЛАР

Уч усулда арқонга тирмашиб чиқиш. Олдин ўрганилган учул билан гимнастик деворга тирмашиб чиқиш. Тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтишни алмаштириб бажариш, якка чўп олдида тирмашиб ўтиш. Аралаш ва оддий осилишлар: оёқларни букиб осилиш.

ТАЯНИБ САКРАШЛАР: 60-65 см баландликдаги бир-бирининг устига тахланган тушаклар устига сакраб чўққайиб ўтириш. Тиззаларда таяниб сакрашдан чўққайиб ўтиришга ўтиш ва тикланиб орқага қайишиб сакраб тушиш.

Енгил атлетика. Юриш 50-100 м масофага турли тезликда спортча юриш, қадамларни узайтириш ва узайтириб юриш. Баландлиги 50 см бўлган тўсиқлардан ўтиб юриш. Югуриш. Паст ва баланд стартдан югуриш. Тўсиқлардан ўтиб, югуриш, тўлдирма тўплар стартдан 30-60 м га югуриш. Юришни югуриш билан алмаштириш. 5 минут давомида югуриш.

Сакрашлар: Югуриб келиб узунликка оёқларни букиш усулида сакраш, баландликка тўғридан ва ён томондан югуриб келиб сакраш баландликка тўғридан ва ён томондан югуриб келиб сакраш. Югуриб келиб баландликка хатлаб ўтиш учули билан сакраш. 70 см баландликдан ҳавода 90-120 айланиб, аниқ тўртбурчакка сакраб тушиш.

Улоқтириш: 12 м масофадан кичик тўпнинг баландлиги 3 м бўлган 1х1 четга улоқтириш. 1 кг тўлдирма икки қўллаб пастдан, бош орқасидан олдинга ва юқорига отиш.

Ҳаракатли ўйинлар: Ҳаракатли ўйинларда миллий қадриятларни ва анъаналарни ҳисобга олган ҳолда 20-30 та ўйин белгиланади.

Уйга вазифалар: ҳар қайси бўлимда белгиланган эрталабки бадан тарбия машқларини бажариш. Сирли нуқталарни қўллаш 6-8 та машқларни мустақил тузиб бажариш. Ўз-ўзини массаж қилиш массажлардан фойдаланиш қадди қоматини ростлаш машқлари.

IX СИНФ

Билим асослари: Жисмоний тарбия ва спорт шахсни ҳар томонлама ривожлантириш меҳнатга ва ижтимоий фаолиятга тайёрлаш организмни ҳар томонлама ривожлантириш воситаларидан биридир. қизлар билан ўтказиладиган машғулотларнинг ўзига хос хусусиятлари жисмоний машқлар машғулотларнинг гигиенаси. Мазкур ёшдаги ўқувчилар билан ўтказиладиган синфдан ташқари машғулотларнинг ўзига хос хусусияти. Жисмоний машқлар машғулотларда овқатланиш гигиенаси. Жисмоний тарбия машғулотларида тиббий ўз-ўзини назорат қилиш.

ҲАРАКАТ ХУСУСИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ КЎНИКМА ВА МАЛАКАЛАРИ

ГИМНАСТИКА: Саф машқлари: олдинги дарсларда ўргатилган гимнастик сафланиш ва қайта сафланиш машқлари усулларини такрорлаш ва мустаҳкамлаш:

А) кетма-кет қаторда турган ҳолда жойида юришдан олдинга юришга ўтиш:

Б) шунинг учун ўзини гуруҳ бўлиб бажариш

В) шунинг ўзини бўлиб-бўлиб 10 киши бажариш

Бир кишилик қатордан икки уч, тўрт, кишилик қаторга сафланиш юриб келаётган икки кишилик қаторга сафланиш.

Аввалги синфларда ўтилган саф машқларни такрорлаш. 30 м ва 10 м гача бўлган қисқа масофага югуриш. Ўқувчиларни бурилиб югуриш билан

таништириш. Тўппа-тўғри ва бурилиш бўйича юришда эстафета таёқчасини узатишни ўргатиш. 60-100 мл этап билан, эстафетали югуриш 2 км масофага нотекис жойлар бўйлаб аста-секин югуриш 600-800 м масофага 3 марта 100м оралиғида юриш, югуриш. Югуриб келиб узунликка оёқ букиш усулида сакрашни ўрганиш. 10 м кенгликдаги йўлакча бўйлаб тўлиқ югуриб келиш билан 10-12 қадамда тўпни узоққа улоқтиришни ўргатиш.

УМУМ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР:

Жуфт бўлиб, буюмларсиз ва буюм билан, гимнастика деворида ва ўриндиқда эгилувчанликни кучни тезкорлик ва чидамлиликни тарбиялайдиган машқлар бажариш.

АКРОБАТИКА: Ўғил болалар учун: ҳар хил Д.Х. дан олдинга думбалоқ ошиш. Буюмлар устидан думбалоқ ошиш 2-3 қадамдан югуриб олдинга узоққа думбалоқ ошиш. Шериги ёрдамида қўлларда тик туриб.

Чалқанча ётган ҳолатда кўпроқ ясаш.

УЙГА ВАЗИФАЛАР: Эрталабки гигиеник гимнастика машқлар комплексини мустақил тузиш ва бажариш. Арғамчини 4х70 айлантириб сакраш. 1 минутдан дам олиб. Полга ўтирган ҳолатдан орқага тиралган ҳолда оёқларни қилиб юқори кўтариш. қўлларда таяниб ётган ҳолда букиш ва ёзиш.

ЎҚУВЧИЛАРГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР:

Жисмоний тарбия машғулотларининг организмнинг асосий системаларига таъсирини билиш. Узоқ давом этадиган югуришда ўзини-ўзи назорат қилиш усулларидан фойдаланишни билиш. Чидамлиликни оширишга қаратилган машқларни мустақил бажариш қоидаларини билиш дастурдаги югуриш, сакраш ва улоқтириш ўқув мезонларини эгаллаш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ ЎҚУВ ДАСТУРИ

Р Е Ж А :

1. ЎҚТИРИШ ХАТИ
2. ДАСТУР БЎЛИМЛАРИ
3. ЎҚУВ МЕЗОНЛАРИ ВА УЙГА БЕРИЛАДИГАН ВАЗИФАЛАР
4. ЎҚУВ КУНИ ТАРТИБИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИ

5. ДАСТУРДАН ФОЙДАЛАНИШ БЎЙИЧА ТАВСИЯЛАР
6. СОҒЛИГИ ЗАИФ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ
7. АДАБИЁТЛАР: ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИНИНГ АХБОРОТНОМАСИ 6-МАХСУССОН. УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМНИНГ ДАВЛАТ ТАЪЛИМ СТАНДАРТИ ВА ЎҚУВ ДАСТУРИ. МУСИҚА, ТАСВИРИЙ САНЪАТ, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. Т. Шарқ. 1999 168-186 бетлар

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ V-IX СИНФЛАР

Ушбу дастур Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни ва кадрлар тайёрлаш миллий дастурини ҳаётга жорий этиш мақсадида ишлаб чиқилган.Умумий ўрта таълим мактаблари учун жисмоний тарбиядан давлат таълими стандарти асосида тузилган. Дастур Республика Марказий жисмоний тарбия бўлими илмий методик кенгаши йиғилишининг 1999 йил 3-сонли қарори дастур сифатида тасдиқланган.

УҚТИРИШ ХАТИ

Ушбу Дастур Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги қонуни ва кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Ўзбекистон

Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистон Республикасида умумий ўрта таълимни ташкил этиш тўғрисидаги қарорига асосан, 9 йиллик умумий ўрта таълим босқичида етук кадрлар тайёрлаш бўйича жисмоний тарбия конспекцияси ҳамда давлат таълим стандартига мос равишда қайта тузилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими Вазирлиги жисмоний тарбия етакчи мутахассислар гуруҳида, илмий ходимлар ва мактаб ўқитувчиларга умумтаълим мактабларининг 1-9 синфлари учун тажриба синов натижаларига асосланиб янги ўқув дастурини ишлаб чиқиш вазифасини юклади. Бунда 10-11 синфларнинг ўқув дастури ва юкламасини тегишли 5-9 синфлар дастурига киритиш кўзда тутилган. Ўқув дастурини тузувчилар хозирги вақтда амалда қўлланилаётган дастурларга танқидий ёндошиб, уларнинг маъқул жиҳатларини олибь ҳозирги замон талаблари асосида илмий маълумотлар илғор мактаб ўқитувчиларининг ва бошқа мутахассисларнинг ижобий иш тажрибаларига таянган ҳолда зарур бўлган ўқув қўлланмаларнинг қайта ишлаб чиқилишини мақсад қилиб қўйди.

Мактабда хафтасига 2 соат ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси бола организмига тўлақонли юклама бериш учун етарли эмаслигини ҳамда илмий тадқиқотларга асосан ўқувчиларнинг кундалик ҳаракатга бўлган физиологик эҳтиёжини 45 минутлик жисмоний тарбия дарси фақатгина 11 % қондира олишини натижада бола организмининг биологик талаби қониқмаслигини инобатга олиб. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги 1-4 синф ўқувчилари билан қўшимча машғулот дарсларини ўтказиш учун

мактаб компонентидаги соатдан фойдаланишга, хафтасига 3 соатлама, агарда қаерда имконият бўлса, 4-5 соатлик жисмоний тарбия соатларини ўтишга рухсат этди.

Шунингдек, юқори синфларда ҳам мактаб раҳбарияти билан келишилган ҳолда ва мактабнинг иш шароити ҳамда имкониятидан келиб чиқиб, қўшимча машғулотни жорий қилиш тавсия этилди. Халқимизнинг урф-одатлари ва миллий анъаналарига кўра, ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, ўқувчиларнинг жинсига қараб синфни икки гуруҳга бўлиш масаласи ҳам ҳал этилди. қиз болалар билан 8-9 синфларда дарсни аёл ўқитувчи олиб бориши маъқул деб топилди. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги 27 сонли Ўзбекистон футболини ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги, шунингдек 1998 йил 27 майдаги 271 сонли Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги қарорлари.

Гимнастика бўлимини ўрганиш учун 1-2 синфда 16 соат, 3-7 синфларга 14 соат, 8-9 синфларга 16 соат Енгил атлетика бўлими учун 1 синфда 14 соат, 2-3 синфларга 16 соат, 4-синфда 18 соат, 5-9 синфларга 20 соат ажратилган. Гимнастика бўйича жиҳоз, анжом-ускуналардан фойдаланиб дарс ўтказиш имконияти бўлмаса гимнастиканинг ёрдамчи турлардан фойдаланишга рухсат этилади. қизлар учун эса ритмик гимнастика рақс машқлари атлетик гимнастика тренажёр ускуналарида бажариладиган машқлар акробатик машқлар булар чаққонлик, жасурлик тезкорлик

сифатларини ривожлантиради каби машғулотларни ўтказиш зарур. қўшимча тарзда ҳар қайси синф учун қуйидаги мажбурий машқлар берилади:

-гардиш (обручни белда айлантириш) 30 сек 1 мин гача, сакрагичда вақт ва миқдор ҳисобида неча марта, гапвдани таянч ҳолатида ушлаб қўлларни букиш ёзиш.

Ўғил болаларга мактабнинг саломатлик майдонида қуйидагилар бажартирилади.

-гимнастикап деворларида тепага ва пастга чиқиб тушишлар қўл ушлагич ҳалқаларда осилиб олдинга ҳаракат қилиш, қўлларга таянган ҳолда брусда ҳаракатланиш, турникда кучни ривожлантирувчи машқлар, гимнастик буюмлар, анжом ускуналардан ҳосил қилинган тўсиқлардан ҳосил ўтиш, масалан брусда таянч хосил қилиш, осилиб ўтиш машқлари, сакрашлар, акробатик машқлар гантеллар, тошлар, тренажёрлар билан бажариладиган машқлар, атлетик гимнастика якка кураш элементлари ва бошқалар.

Миллий кураш дарсларини ўтказиш бўйича имконият ва мутахассислари бўлган мактабларда бу машғулотлар Гимнастика бўлимида олиб борилиши кўзда тутилган. Умумий ажратилган соатлар 5 синфдан бошлаб, шароити бўлмаган мактабларда эса 8-9 синфларда ўтказади унинг соатлари 8-9 синфларнинг Гимнастика бўлимидан олинади. Дастурни тўлиқ бажаришга шароити бўлмаган мактабларда маъмурият билан келишилган ҳолда унга дастурга киритилган турлари бўйича айрим ўзгартиришлар киритиш мумкин.

Масалан, дастурдаги гимнастика бўлимининг ўргатишга имконият бўлмаган мактабларда ушбу турлари футбол айланма усул машғулотлари тўсиқлардан ўтиш эстафеталари, тренажёрда шуғулланиш машқлари, моккисмион ва эстафетали югуришлар, ҳимоя якка кураш усуллари кабилар билан алмаштириш лозим. Ўқитувчи бунинг учун шундай турлардан ижодий фойдаланиши яъни ноқулай шароитлардан ҳам машғулотлар, ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш ва ўтказишни уддалай олиши зарур. Масалан қизлар учун ритмик гимнастика рақс машқлари, атлетик гимнастика тренажёрлардаги машқлар ўз-ўзини химоя қилиш машлари тик турган ҳолда. Ҳар бир синфда қўшимча тарзда мажбурий машқлар: халқани айлантириш 30 сониядан 1 дақиқагача сакрагичда сакрашлар 1 дақиқа ва сон ҳисобида қорин мушакларига мўлжалланган пресс машқлар: турли ҳолатларида полга қараб таяниб ётиб, қўлларни букиб ёзишлар.

Ўғил болалар учун мактаб майдонидаги ностандарт ускуналардан фойдаланган ҳолда гимнастика деворларида тепага ва пастга тушиб чиқиб турли ҳаракатларни бажаришни тепага ўрнатилган рукоход нарвонларда ҳаракат қилиб осилиб ўтишлари турник ва брусда машқларни бажариш, гимнастик тўсиқлардан ўтишни якка кураш элементларини ўз-ўзини ҳимоялаш машқларини тренажёрларда машқларни атлетик гимнастика, гантелли гимнастика, тошлар билан, шерик билан бажариладиган машқларни уддалай билиш талаб этилади.

Жисмоний тарбия дарсларини ўтказишдан мақсад-болаларни ёшлигиданоқ жисмонан соғлом, бақувват қилиб шакллантириш,

машғулотларда хавсизлик қоидаларига риоя қилдириш. Мавжуд шарт-шароитдан қатъийназар, барча имкониятлардан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия дарсларига ўқувчиларнинг фаол иштирокини таъминлаш, улар организмига фойдали юкламалар юклаш лозим. Шундай қилиб, 1-синфдан, 9-синфгача мактаб дастуридаги бўлимлар бўйича ўқув йилига тавсия қилинадиган ўқув соатлари сеткаси қуйидагича бўлади:

№	Дастур бўлимлари	Синфлар								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Гимнастика	16	16	16	14	14	14	14	16	16
2	Енгил атлетика	14	16	16	18	20	20	20	20	20
3	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари	38	36	36	12	2	2	2	-	-
4	Спорт ўйинлари б.б.в.т. қўл тўпи	-	-	-	12	20	20	20	20	20
5	Футбол ўйини	-	-	-	12	12	12	12	12	12
6	Кураш	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Сузиш	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Ўғил болалар учун 4-9-синфларда футбол машғулотларини ўтиш вақтида, қизлар учун ҳаракатли ва спорт ўйинлари бўйича машғулотлар ташкил этиш, шунгидек ритмик гимнастика, миллий рақс ва бадиий гимнастика, акробатика билан шуғулланиш тавсия қилинади.

Спорт ўйинлари бўлимини ўтишда эса мактабнинг имкониятига, ишлаш шароитига мутахассислар соғлигига ва ўқувчиларнинг хохишига кўра ўқиш жараёнига ўргатиш учун таклиф қилинган иккинчи спорт ўйинини, яъни футболни ҳисобга олмаган ҳолда баскетбол, волейбол, қўл тўпини киритишга рухсат этилади. Бундай ҳолатда Спорт ўйинлари бўлимига ажратилган соат, ўқитувчининг ҳоҳиши бўйича иккига бўлинади.

Ўтказилаётган машғулотлар танлаб олинган спорт ўйинининг юкламасига мос келади. Ўғил болалар учун миллий кураш бўйича 5-9 синфларда машғулот ўтаётганда, қизлар учун гимнастика, миллий рақс элементларини, жисмоний сифатларни ривожлантириш, атлетизм ва тренажёрларда шуғулланиш таклиф этилади..

Ўқув ишларини ривожлантиришда жуда кўп муаммоларни ҳисобга олиш зарурдир, айниқса мактаб жойлашган ҳудуднинг хусусияти, спорт базасининг сони ва унинг жиҳозланишини, ўқитувчининг қайси спорт билан шуғулланганлиги касбий тайёргарлиги даражаси, мактаб анъаналарига эътибор берилади.

У ёки бу спорт тури сони ҳисобига олинади. Дастур бўлимига ажратилган соатига ва об-ҳаво шароитига қаралади. қуйидаги асосий методик тавсияларга риоя қилиш зарур:

1. Материалларни яна ҳам мустаҳкамроқ ўзлаштириш учун дастурдаги ҳар бир асосий мавзуга камида 4-6 соат ажратилади.
2. Спортнинг бир тури материалини ўрганишда соатларни солиб ташлаш ва узоқ вақт давомида улар орасида узилиш бўлиши тавсия этилмайди.

3. Ўқув йилининг ҳар чорагидаги якуний дарсларда ёки ўқув дастурининг охирги дарсларида синов меёрларини қабул қилиш амалиёти ўзини оқламайди.
4. Ўқув материалини янада муваффақиятли ўзлаштириш учун ҳар бир дарсда 2-3 тадан ортиқ вазифа қўйилмаслиги керак.
5. Ўқув йилнинг охирида, айниқса май ойида ҳаво ҳарорати кўтарилади, ўқувчиларнинг кунлик юкламаси ортиб боради имтиҳонларга тайёргарлик кўриш, уларни топшириш. Толиқиш борган сари кўпая боради, бу даврда катта жисмоний зўриқишлар ва кейинчалик чарчаш билан боғлиқ бўлган машқларни бериш тавсия этилмайди. Бундай пайтларда ақлий зўриқишнинг ва умумий чарчашнинг олдини олишга энг кўп ёрдам берадиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва ҳар хил эстафеталар билан машғул этган маъқул.
6. дарснинг охирида вақт ажратиб 5-6 минут ичида ҳар хил мавзу бўйича вазифасини тушунтиришга доир машқ ўтказиш.

Ўқувчиларга билим бериш шакли ва усуллари хусусида шуни айтиб ўтмоқ лозимки, ўқитувчининг асосий шиори қуйидагича бўлиши керак: Зарар етказма, яъни сўз билан ножўя ҳаракат туфайли, хулқ атвор орқали, бола организми ҳали яхши жисмоний ривожланмаган, чиниқмаган ҳолда унга ортиқча юклама (нагрузка) бериб қўйиш орқали ва ҳакозо. Дарснинг тайёргарлиги қисмида қизиқарли маълумотлар бериш, тўғри танлаб олинган, яхши ва фойдали машқлар, ёқимли мусиқа жўрлигида ҳаракатлар, дарснинг асосий

қисмида мувофиқлашган юкламаларнинг бажарилиши ўқувчилар гуруҳи ва бутун синф бўйича натижали якун ясаш, уйга бериладиган қулай топшириқлар хозирги замон дарснинг асосий белгилари.

Дастур турларига кўпроқ, батафсил тўхтаб ўтишга тўғри келади. Гимнастика бўйича дарсларни ўтказишда ўқувчиларга гимнастика жиҳозларидан фойдаланиш ва ўзини тутиш қоидалари ҳақида гапириш зарур. Бу мақсад учун дастлаб ўқувчиларга назарий маълумотларга, кейин диққатни ўстиришга, тўғри жисмоний ривожлантиришга, қадди-қомат расолигига оид машқлар бажариш таклиф қилинади.

Гимнастика жиҳозларида машқни тўғри бажариш учун қуйидагилар тавсия қилинади: биринчидан, суяк-мушак ва мушак-пай аппаратларининг меъёрда ўсишига ёрдам берадиган: иккинчидан ва ўқитувчи бирор гимнастик жиҳозда ўқувчиларни 2-3 гуруҳга бўлиб ва уларни ҳар бирига гуруҳ бошлиғини сайлаб машғулот ўтказади.

Гимнастика машғулотлар вақтида ўқитувчи қайси гуруҳга ҳаммадан кўра кўпроқ муҳофаза лозим, бўлса ўша ерда туриши керак. Дарснинг якуний қисмида ўқувчиларнинг чарчаганлигини ҳисобга олиб, қайишқоқлигини оширишга, мушак кучини ҳисобга олган ҳолда, уни мустаҳкамлашга қаратилган машқ берилади.

Дастурга кўра уйга қандай вазифалар бериш мумкинлиги баён этилган. Дастурда гимнастика бўйича тахминий машқлар чорак охирида берилган. Енгил атлетика бўйича югуриш, сакраш, улоқтириш дарс ўтказишдаги энг асосий вазифа.

-ўқувчиларда ҳаётий, муҳим бўлган кўникма ва малакаларини шакллантириш асосий ҳаракат сифатларини ривожлантириш ҳисобланади. Енгил атлетиканинг асосий ҳисобланади. Одатда бир дарсда енгил атлетиканинг бир неча турлари узоқ масофага югуриш ва улоқтириш, узунликка сакраш ва қисқа масофага югуриш ва бошқалар ўрганилади.

Югуришни дастлаб тўппа тўғрига, сўнгра тезликда гуруҳ бўлиб юқори ва паст стартдан, шундан сўнг баланд жойларда югуриш кабилар орқали ўргатиш керак. Сакрашга ўргатишда биринчи дарсда 5-9 синфларда гимнастик кўприкдан фойдаланиш мумкин, кичик синфларда узунликка сакраш хандагининг четидан 30-40 масофадан депсиниш ўргатилади.

Айрим мактаблардан баландликка сакраш учун имконият йўқ, бундай ҳолатида енгил атлетиканинг бу турини бошқа турлар билан алмаштириш мумкин узунликка, турган жойидан уч хатлаб сакраш, югуриш. Бошланғич синфларда биринчи дасрда тўпни улоқтиришда энг яхшиси қўлда турли материаллардан ясалган тўпдан фойдаланган маъқул.

Шундан сўнг теннис, кейинроқ улоқтириш учун махсус тўпдан фойдаланилади. Улоқтиришнинг энг яхшиси девордаги нишон асосида гардиш, шитга бажарилгани яхши, сўнгра узоқроққа улоқтиришга ўтилади. Узоқ масофага, 1-2 км га кросс югуришга ўргатишда дастлаб синфни икки гуруҳга ўғил ва қиз болаларга бўлиш зарур, сўнгра уларга ҳар хил вазифалар берилади. Иқлим шароитини ҳисобга олган ҳолда энг яхши қулай вариант сифатида

сентябр, октябр, ноябр, апрел, март ойларида кросс тайёргарлиги машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Дастур бўйича икки хил масофа берилган: 1км ва 2 км. 1-9 синфларнинг ўғил ва қиз болаларига 1 км ли масофага югуриш таклиф қилинади, лекин фақат ҳар бир синфга ҳар хил талаблар қўйилади. 2 м га югуриш эса юқори синф ўқувчилари учун мўлжалланган ўғил болалар вақтга қараб, қиз болаларда эса вақт ҳисобга олинмайди.

Тезкорлик-кучланиш, эпчиллик сифатларини, координация ҳаракатини ривожлантириш учун дастурига 3х10 ва 4х10 га максимон югуриш киритилган. Дастлаб у ўйин методи сифатида шаклида ўтказилади, сўнгра югуришни вақт ўлчовида бажариш вазифа қилиб берилади. Бундай югуришларни спорт залида, югуриш йўлакчаларида бажариш, шунингдек, каттиқ ва текис қопланган жойларда ўтказиш мумкин. Ҳар бир синф ўқув дастури материали кўрсатиб берилгандан кейин енгил атлетикадан ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш уй вазифаси берилади.

Дастурга кўра уйга қандай вазифалар бериш мумкинлиги баён этилган. Дастурда гимнастика бўйича тахминий машқлар чорак охирида берилган. Енгил атлетика бўйича югуриш, сакраш, улоқтириш даср ўтказишдаги энг асосий вазифа.

-ўқувчиларда ҳаётий, муҳим бўлган кўникма ва малакаларини шакллантириш асосий ҳаракат сифатларини ривожлантириш ҳисобланади.

Енгил атлетиканинг асосий ҳисобланади. Одатда бир дарсда енгил атлетиканинг неча турлари узоқ масофага югуриш ва

улоқтириш, узунликка сакраш ва қитсқа масофага югуриш ва бошқалар ўрганилади. Югуришни дастлаб тўппа тўғрига, сўнгра тезликда, гуруҳ бўлиб юқори ва паст стартдан, шундан сўнг паст баланд жойларда югуриш кабилар орқали ўргатиш керак.

Сакрашга ўргатишда биринчи дарсда 5-9 синфларда гимнастик кўприкдан фойдаланиш мумкин, кичик синфларда узунликка сакрашда сакраш хандагининг четидан 30-40 масофадан депсиниш ўргатилади.

Айрим мактаблардан баландликка сакраш учун имконият йўқ, бундай ҳолатида енгил атлетиканинг бу турини бошқа турлар билан алмаштириш мумкин узунликка, турган жойидан уч хатлаб сакраш, югуриш. Бошланғич синфларда биринчи дарсда тўпни улоқтиришда энг яхшиси, қўлда турли материаллардан ясалган тўпдан фойдаланган маъқул.

Шундан сўнг теннис, кейинроқ улоқтириш учун махсус тўпдан фойдаланилади. Улоқтиришнинг энг яхшиси девордаги нишон асосида бажарилгани яхши, сўнгра узоқроққа улоқтиришга ўтилади.

Узоқ масофага 1-2 км га кросс югуришга ўргатишда дастлаб синфни икки гуруҳга ўғил ва қиз болаларга бўлиш зарур, сўнгра уларга ҳар хил вазифалар берилади. Иқлим шароитини ҳисобга олган ҳолда энг яхши қулай вариант сифатида сентябр, октябр, ноябр, апрел, март ойларида кросс тайёргарлиги машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Дастур бўйича икки хил масофа берилган 1 км ва 2 км 1-9 синфларнинг ўғил ва қиз болаларига 1 км ли масофага югуриш таклиф қилинади, лекин фақат ҳар бир синфга ҳар хъил талаблар

қўйилади 2 км га югуриш эса юқори синф ўқувчилари учун мўлжалланган ўғил болалар вақтга қараб, қиз болаларда эса вақт ҳисобга олинмайди.

Тезкорлик-кучланиш, эпчилик сифатларини, координация ҳаракатини ривожлантириш учун дастурга 3х10 м ва 4х10 га максимон югуриш киритилган. Дастлаб у ўйин методи сиафтида эстафета шаклида ўтказилади, сўнгра югуришни вақт ўлчовида бажариш вазифа қилиб берилади. Бундай югуришларни спорт залида, югуриш йўлакларида бажариш, шунингдек, қаттиқ ва текис қопланган жойларда ўтказиш мумкин.

Ҳар бир синф ўқув дастури материали кўрсатиб берилгандан кейин енгил атлетикадан ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш уй вазифаси берилади. Спорт ўйинлари бўйича дарсларни ўтишда белгиланган мавжуд спорт майдончасидан фойдаланиш зарур баскетболда 2 та шит халқаси ва тўп бўлиши қўл тўпида дарвоза 2х3 м катталигида волейболда 2 та устун, уйин учун тортилган бўлиши лозим.

Мактабда спорт зали ёки ёзги баскетбол майдончаси, иккита баскетбол шити ва 5-6 та тўп жиҳозлар бўлган тақдирдагина ўқув дастуридаги баскетбол бўлими мактабнинг 3-9 синф ўқувчилари томонидан муваффақиятли бажарилиши мумкин. Агар мактабда баскетболдан қўшимча шит бўлса, улардан бир жуфтини баскетбол учун мўлжалланган баландликка ўрнатилади 8-10 та баскетбол тўпи бўлиши керак.

3-6 синф дарсларида истаган тўпдан фойдаланиш мумкин, лекин тўпнинг айланаси 85 см дан катта бўлмаслиги керак ва полвон

сакраб қайтадиган бўлиши лозим. Волейбол, футбол, резинали қўл тўпи ва бошқалар. Баскетбол бўйича дастур материалларини ўтишда барча усуллардан фойдаланиш мумкин.

-хужумларнинг ҳаракатланишини ўргатишда ва тўп қайтаришда, ҳимоя тўхташ, бурилиш ҳолатида умумий усуллардан фойдаланилади.

- техник ва тактикани ўтишда гуруҳли ва айлана усулидан фойдаланилади
- ёрдамчи, ҳаракатли ва ўқув ўйинларини ўтказишда, дарснинг тайёрлов қисмида ўйин усулидан фойдаланилади.

қўл тўпи бўйича дарсни ўтказишда синфни икки гуруҳга ўғил ва қиз болаларга бўлиш тавсия қилинади. Дарс қўл тўпи билан ўтказилади. Дарс ўтиш вақтида икки ўқувчига бир тўп мўлжалланган бўлиши керак. Тўп билан машқни катта-кичиклиги қўл тўпига яқинроқ бўлган ўтқазиш мақсадга мувофиқдир. Дарвозабон билан машқ бажаришда теннис тўпидан қўшимча сифатида фойдаланиш мумкин.

Спорт зали ва майдончасида 2х3 м катталикдаги дарвоза қўйиб тегишли чизиқлар чизилади. Агарда дарвоза бўлмаса унда бўр билан полга ёки деворга чизиқ чизиш керак. Майдончага баландлигши 2 м ли бир-биридан 3 м масофада иккита устун ўрнатилади. Дарсни ўтишдан олдин 5-6 минут ўйин қоидаларига диққат эътиборни қаратиш керак. Юқори синфларда дарснинг бошида диққатни ўйин жойидан тўпни отиш ҳақида ва уни дарсда бажариш қоидаларига навбат билан дарвозабоннинг хавсизлиги ўйини қаратиш керак.

Ўқувчиларга залдан ва майдончада очиқ жойини танлай олиш зарур деб тушунтирилади, яъни ўша жой дарвозага тўпни отиш жойи

бўлади. Шунинг учун ўқувчи қаердан яъни майдоннинг марказидан чап ва ўнг қанот ҳужумчитси ўрнидан отишини ўзи ҳал қилиши керак.

9 синфда дарс пайтида икки томонлама ўйинни ўтказишда ўқувчиларнинг ҳакамлик қилиш амалиётини ўқитувчиларнинг назорати остида ўтказиши зарур. Агарда ўғил болалар ўйнаётган бўлишса қизлар ва қизлар ўйнаётганда ўғил болалар ҳакамлик қиладилар. Дарснинг охирида ҳакамликнинг муҳокама қилишга 2-3 минут ажратилади.

қўл тўпи бўйича дастурда буюмларни устунча, тўлдирма тўпларни айланиб ўтиш машқи киритилади. Ўқув нормативлари бўлимида. Уй вазифаси бўлимида аниқ нишонга отиш термини қўлланилади. Бунда шу нарса тушуниладики 6-7 м масофадан дарвозага, устунга махсус шитларнинг юқори ва пастки бурчакларига отиш машқлари бажарилади. Волейбол бўйича дастур материалларини ўргатиш учун зарур бўлган машқлар, техник ва тактик усуллар ва ўйиннинг назарий ва амалий қоидалари киритилади. Ўқитувчи ўқувчиларнинг тайёргарлигига мактабнинг спорт базасига қараб дарс мазмунига қўшимча ва ўзгартириш киритиши мумкин.

Дарснинг самарадорлиги ўқитувчиларнинг дарсни тўғри ривожлантириши ва ташкил этишга кўпроқ ўргатишнинг фойдали ҳаракат коэффицентига боғлиқ бўлади. Жихоз ва асбоб-анжомлардан фойдаланиш мумкин рол ўйнайди. Волейбол бўйича дарсни муваффақиятли ўтказиш учун бир неча тур ва майдонча бўлиши етарли эмас, албатта, тўлдирма тўп осиб қўйилган тўплар

амартизаторлар тўп, тўпни тўсиш учун кенг скамейка теннис сеткаси нишони билан бўлиши керак.

Спорт зал ва майдончалар шундай жихозланиш керакки, унга қўшимча тўр, марказий тўрга керакли ва перпендикуляр тўр ўрнатиш мумкин бўлсин. Машқларни бажаришда иложи борича кўпчилик ўқувчилар қатнашиши керак. Бунинг учун ёппасига ўқувчиларни икки гуруҳга бўлиш , қўшиб олиб бориши усули билан ҳар хил вазифаларни бажариш: бир турнинг олдида волейбол тўпи билан. Бошқалари тўлдирма, волейбол тўпи билан девор олдида бажариши лозим.

Шунингдек дастурга Миллий кураш ҳам киритилган. Кураш бўйича машғулот ўтказиладиган жойга кураш тушиш гиламига, биносига қўйилган гигиеник талабларга риоя қилиш зарур. Кураш тушиш залининг ҳарорати доимий равишда 18-22 даража иссиқ бўлиши керак. Бинони вақти-вақти билан шамоллатиб туриш даркор. Машғулот вақтида бирор бола шикастланганда фойдаланиш учун ўқитувчининг ёнида дори-дармонлар бўлиши керак.

Ўқитувчи ўқувчи енгил шикастланса ёки касал бўлиб, қолса, уни кураш машғулотига тиббиёт ходимнинг рухсатисиз қўйиши мумкин эмас. Кураш билан шуғулланишда қуйидаги спорт кийимлари бўлиши керак: қўли калта футболка: қалин плавка: устидан киядиган труси (ёки трикоёки спорт шими ва бошқалар): пошнасиз туфли ёки пайпоқлар. Кураш дарсига тирноқларни ва сочларни калта қирқиб келиши лозим.

Кураш элементлари ўтиладиган дарсда юриш, югуришдан бошланиб, умумий ривожлантирувчи машқлар, сўнгра асосий

машқлар бажарилади. Усуллари ўргатиш вақтида шуғулланувчилар гиламнинг бир томонида туришлари керакки, унда ушлашнинг асосий харакат ва усуллари қандай бажарилаётгани кўрилиб турсин. Отаев А.К. Кураш, Азизов Н.Х. Белбоғли Туркистон кураши, Тошкент Ўқитувчи 1998 йил.

Ўқитувчи 1-4 синфларда жисмоний тарбия дарсларида шундай педагогик вазифани қўяди, бу вазифа ҳаракатли ўйинлар, гимнастик машқлар ва енгил атлетика комплекс қўллаш асосида ҳал этилади. 5-8 синфларда дастурнинг енгил атлетика ва спорт ўйинлари футболдан ташқари бўлимига ажратилган вақтнинг 2 соатидан харакатли ўйинлар учун фойдаланилган.

Ушбу спорт тури дастурга алоҳида киритилади. Шунинг учун ҳар бир ҳаракатли ўйин дарс шароитида аниқ йўналтирилган, таълимий. Тарбиявий ва соғломлаштириш кўрсатмалар берилиши орқали аниқ натижаларга эришилади. Халқ миллий ўйинлари алоҳида аҳамиятга эга бўлиб улар асосий ҳаракат малакаларини шакллантиради. Ўсиб келаётган ёш авлодни шакллантиришга ижобий таъсир кўрсатади. Халқ миллий ўйинларидан самарали фойдаланиш ва уларни ташкил қилиш учун етарли миқдорда қўлланмалар бўлиши керак.

Ҳаракатли ўйинлар Усмонхўжаев Т., Хўжаев П. Ўқитувчи 1990 й 1001 ўйин, Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев П. Медицина 1990 йил.

Шулардан келиб чиққан ҳолда ўқитувчилар олдига қуйидаги вазифаларни қўйиш мақсадга мувофиқдир.

- халқ миллий ўйинлари ва улардан фойдаланиш методикаси доир ўзларининг билим даражаларини ошириш:

- ўқувчилар билан халқ миллий ўйинларини ўтказиш ва ташкил қилиш учун мактабда зарур шароитни яратиб бериш;
- болаларда халқ миллий ўйинларига қизиқишни уйғотиш ва уларни мустақил равишда ташкил қилишни ўргатиш.

Дастурга сузиш бўлими киритилган бўлиб, бу бўлимга алоҳида соат ажратилмаган, бироқ мактабда сузишга шароит бўлса, унга биринчи синфдан бошлаб ўргатилади. Соат эса дастурнинг асосий турлари ҳисобидан ҳаракатли ўйинлар, гимнасткиа, енгил атлетика спорт ўйинлари олинади. Машғулот хафтасига икки марта ўтказилади. Сузиш дарсига бораётган ўқитувчиларда совун, мочалка, сочиқ, плавка, купалник бўлиши керак.

Дарсни ўтиб бўлгандан кейин барча ўқувчиларнинг ҳаммаси бор йўқлигини текшириб чиқиш керак. Сузиш тури бўйича ўтказиладиган машғулотга сузишни ўргатиш методикасини биладиган ҳамда сувда чўкишдан сақлаб қолиш усулларини эгаллаган мутахассислар жалб қилиниши керак.

Маҳғулот вақтида врас ёки ҳамшира бўлмоғи керак, шунинг учун ўқувчи фавқулотда жароҳатланган тақдирда муолажа учун тиббий аптечка бўлмоғи зарур. Сузиш бўйича биринчи дарсни қуруқликда ўтказиб, шундан сўнг сувга тушириб, қирғоғида топшириқ беришдан бошлаш зарур. Хавзанинг тозалиги, ечиниш хоналарининг озодалиги ва гигиеник талабларга жавоб бериши фақатгина ўқитувчи ва тиббиёт ходимларининг назорат қилиб туришларига боғлиқ. Сув хавзаси мунтазам равишда хлор аралашмаси ва мис купороси билан тозаланиб, унинг суви бир икки хафтада алмаштирилиб турилиши зарур.

Тиббий ходимлари туман санэпидсттанцияси билан ҳамкорликда сув хавзасига инфекция тушмаслиги учун белгиланган миқдорда мунтазам сувни текширтириб туришлари лозим. Мактаб маъмурияти эса бу масалада сув хавзаси ходимларига ҳар томонлама ёрдам кўрсатилиши керак.

Дастурга 1-9 синфларгача миллий рақс элементлари киритилган. Бу бўлимга ҳар дарсда 10 дан 30 минутгача, шароитга қараб вақт ажратилиши керак. Масалан: 1-4 синфларга қуйидаги рақс элементлари киритилган Воҳай бола, Читти гул, Андижон полкаси, Лазги, Гулноз, Шўх қизлар, Асварий ва бошқалар. 5-9 синфларга Баригал, Наманган олмаси, Андижон полкаси, Тановар, Бал рақслари, Рохат, Фарғона Рубойиси, Дўстлик вальси, Муножат.

Дастурнинг ушбу бўлимини ўтказиш учун ўқитувчи албатта тайёргарлик кўриш лозим. Мусиқа касетага ёзилган бўлиб, қизлардан ёрдамчи танлаб олиш, шуғулланиш учун жой танлаб олиш зарур.

5-синф жисмоний машқларнинг гигиеник қоидалари асосларини билиш, бадан тарбия машқларини уйга берилган топшириқларни мустақил бажаришни билиш керак. Ўқувчилар: 60м га паст стартдан чиқиб югуришни узунликка югуриб келиб оёқлар букилган усулда ва баландликда эса қадам ташлаб ўтиш усулида сакрашни югуриб келиб 3 қадам қўйиб узоқ масофага тўп улоқтириш химоя ва ҳужумчи ҳолатларида харакатларини бажариб тўпни илиб олишни, улоқтиришни ва узатишни ва ташлашни

курашчиларнинг туриш ва харакатда силжиб юришларини ўзини химоя қилиш ва йиқилиш, ташлаш уусулларини билиш лозим.

Ўқувчиларни кроль кўкракда ётган ҳолда ва чалқанчасига орқа билан сузиш усуллари бимлан таништириш ўхшатиш ҳолда миллий рақсларга баригал, наманган олмаси, Шўх қизлар, Ялла ва бошқалар, шунингдек ритмик гимнастика ва бадиий гимнастикаларга ўргатиш. Эрталабки гигеник (нафас йўлида, қадди-қоматига) гимнастикани бажариш. 6-синф жисмоний тарбия машқларининг организмга таъсири тўғрисида билиш тиккасига қўйилган тўсиқлардан таянч,ҳосил қилиб, таянчсиз ҳолатларга 40-50 см баландлигида ўтишга ўргатиш: югуриб келиб 3-5 қадам қўйиб тўпни аниқ нишонга отишга ўргатиш: 10 минут вақтда бир меъёрдаги тезликда югуришни ўргатиш: 1 минутгача гардиш ва сакрагич билан сакрашларни бажариш, тўпни ерга уриб юришдаи баландлиги ва тезлигини ўзгартириб беришлар:

Тўпни баскетбол, қўл тўпини бирва икки қўллаб улоқтириб беришлар бир ва икки қўлларда саватга туширишлар баскетбол, қўл тўпи, тўпни пастдан тепадан ва ёндан отиб бериш: икки томонламиа ўйинларда мини баскетбол, мини волейбол, соддалаштирилган волейбол қатнашиб ўйнаш. Курашнинг турли харакатларига ушлашлар, чалишлар, химояланишлар қарши хужумларга ўргатиш сузишни брасс усулида бурилиш билан ўргатиш.

Импровизациялаштирилган ҳолда миллий рақслар тановар. Читти гул, Гулсара, лазги, Жанон ва бошқалар. Ритмик

гимнастикага мусиқа ижросида 10-15 минутгача бажаришни ўргатиш.

Мустақил равишда кун тартибига биноан бир неча марта эрталаб кундузги ва кечки уйқуга кетишдан 1-1 соат олдин гимнастик машқларини гантел, тўлдирма тўплар, сакрагичлар, тренажёрлар бажариш. 7- синф жисмоний машқлари бажаришда ўз-ўзини назорат ва муҳофаза қоидаларининг асосларини билиш 60 га паст стартдан чиқиб 3-4 кишилик гуруҳга югуриши 13 м минутгача меъёрий тезликда аста-секин югуриш узунликка ва баландликка тўлиқ югуриб келиб натижага сакрашлар узоқ масофага тўлиқ югуриб келиб улоқтириш ўрганилган баскетбол, қўл, тўпи, волейбол усулларда техника натижага бажариш тўпни тезлик билан ерга уриб югуриш вақтга баскетбол, қўл тўпи.

Жарима тўпини саватга ташлаш икки томонлама ўйинда қатнашиш. Курашда ушлашни, ташлашни, ҳимояланиш ва қарши усулларни қўллашни билиш. Сузишда 5 м ли масофани вақтида сузиб ўтиш. Миллий рақсларни ипровизациялаштириш Баёт, Фарғона рубойиси ва бошқалар ритмик ва бадиий гимнастикалар 15-20 минут. 8-синф жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигига хусусан, ўсмир-ўспиринларга аҳамиятини чидамлилик, тезлик кучларини жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган мустақил ва уйга берилган топшириқлар қоидаларини билиш 60 м масофада тезликда, босқичли 50 м эстафаета югуришларга, гуруҳ-гуруҳ бўлиб майдонча ва майсазорларда ўрта меъёрда 15 минутгача югуришлар тўпни узоқ масофага аниқ ва нишонга 15 м отиш.

Тўпни сакраб туриб аниқ узатиш-улоқтиришлар баскетбол, қўл тўпи. Жарима тўпларни бажариш усулларини қўллаб тўпни ерга уриш, сакраб узатишлар, илиб олишлар ва ҳ.к. бажариш: тўпни тўғрига ва аниқ отиб бериш. Хужумга чиқиб тўпни уриш волейбол.

Тўпни шерикка улоқтирганда ушлаб олиш ва дарвозага отиш икки томонлама ўйинда қатнашиш ва ўйин қоидасини билиш. Курашда оёқ ёрдамида, сонни ишлатиб, ағдариб ташлашни бажаришни билиш, ҳамда ҳимоя ва қарши усулларни қўллашни билиш: ўқув машқ- беллашувларида қатнашиш.

100 метр масофага ҳар хил тезликда сузишни билиш. Миллий рақсни ипровизациялаштириш муножат, Гулсара, Баёт ва бошқалар ритмик ва бадиий гимнастика элементлари 20 минутгача. 9-синф жисмоний машғулотларни бадан тарбиясига, тана тузилишига қадди-қоамтига ва гавданинг асосий тизимларига аҳамиятини билиш врач назоратининг ўқувчининг саломатлигига аҳамияти. Мактаб дастури ўтказиладиган мусобақа қоидаларини ҳакамликни, югуришни бурилишларидан врач эстафета босқичларидан бир текис тезликда 2 минг масофага ўтиш спорт ўйинларидан асосий элементларини бажариши билан ва икки томонлама ўйинларда қатнашиш.

Кураш бўйича ўқув машқ беллашувларида иштирок этиш. Сузишда 50-100 м масофада қатнашиб ўқув меъёрлари натижасини топшириш, миллий рақслар ипровизацияси муножат, Рохат, Тановар. Гурух бўлиб ритмик ва бадиий гимнастикадан чиқишлар уюштириш мактабда спорт байрамлари ва ҳ.к.

Дастурга биринчи марта 4-9 синфлар учун Футбол бўлими киритилда Футбол бўйича дарларни ўтказиш учун оддий футбол майдонларини жиҳозлаш зарур. У катта бўлмаслиги мумкин, бироқ текис майдон бўлиши керак. Жихозлардан ҳар бир мактабда агарда футбол майдони бўлмаса қўл тўпи дарвозаси бўлиши тавсия этилади. Иккинчидан, кичик дарвозаларни деворга чизиш. Шунингдек тўпни олиб юриш машқини бажариш учун 8-10 та устунча зарур. Иложи борича тўпни илиб қўйиш учун устунчалар керак.

Мактабда майдонча бўлса, унда футбол учун махсус майдонча жиҳозлаш мумкин. У ажратиб турувчи тўрлар билан ўраб қўйилади. Ўйин техникасини ўргатиш учун қўл тўпи, волейбол ва футбол тўпларидан фойдаланиш мумкин. Бизнинг республикамиз шароитида футбол дарслари йилнинг хоҳлаган вақтида фақат ёмғир ёққан вақтдан ташқари мактаб спорт майдончасида ёки мактаб олди стадионида ўтказилади.

Футбол ўйини усуллари ва техник элементларини ўргатишда болалар билан машғулотларни ташкил қилиш шакллари катта аҳамиятга эга. Агар биринчи босқичда 4-6 синфлар ўқувчилар билан ишлашнинг асосиф методи гуруҳ бўлиб ўргатиш бўлса, юқори синфларда эса. Асосий диққат эътибор жамоали тактик ўйинга қаратилади. Футбол бўйича ўқув дарсларида қўлланиладиган барча машқларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин: махсус тайёргарлик, умумий тайёргарлик, мусобақа. Унинг ёрмида ёшларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш мумкин.

МАВЗУ: МАКТАБДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ

РЕЖА:

1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ
2. ДАРСГА қЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР
3. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ
4. ДАРСНИНГ ТУЗИЛИШИ (СТРУКТУРАСИ)
5. ДАРСНИНГ ТИПЛАРИ ВА ХИЛЛАРИ
6. АДАБИЁТЛАР

МАКТАБ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ

Мактабдаги ўқув тарбия ишининг ташкил этишнинг асосий шакли дарс ҳисобланади. Жисмоний тарбия дар машғулотининг шундай шаклики у мктаб ўқувчиларининг ҳаммасини мажбурий равишда қамраб олади.

Дарслар маскур синфнинг доимий таркиби билан ўтказилади. Бу аниқ шароит ва шуғулланувчиларнинг тайёргарлигини ҳисобга олиб, машғулотларни яхши ташкил этиш ва ўтказиш имкони беради. Жисмоний тарбия дарслари татъий кун тартиби бўйича, маълум бир

кун ва хафта соатларида, муайян вақт мобайнида 45 минут ўтказилади. Дастурда кузда тутилган билим ва малакаларни эгалашни таминлайди. Шундай қилиб ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашнинг асосини ташкил этади.

Дарсларни тўғри ўтказиш мустақил ишнинг муваффақиятли ва ўқувчининг дарсларидан олинадиган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган турли топшириқларни ўқувчилар бажаришларини таъминлайди. Бу топшириқларни болалар спорт секцияларда бажаради.

Шундай қилиб дарслар ўқувчиларнинг шахсан мустақил ёки гуруҳли машғулотларининг асоси ҳисобланади. Дарсга ўқувчиларнинг ҳаммаси қатнашиши мажбурийдир. Ўқувчилар соғлигига қараб икки гуруҳга бўлинади. Асосий гурухга амалий соғлом болаларни ўтказилади. Махсус медицина гурузига соғлиги заифлашган болалар ўтказилади ва махсус дастур асосида жисмоний тарбия дарслари ўтказилади. Жисмоний тарбия катта амалий кўмакчилик аҳамиятга эга.

Жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган жисмоний машқлар ичида ҳаётий муҳим, кундалик турмушда қўлланиладиган машқлар кўп. Жисмоний тарбия дарслари ўз мазмуни ва ташкил этилишига кўра ўзига хос хусусиятларга эга. Улар залда, майдончада, дахлизда ўтказилади. Бундай жойларда болалар харакати камроқ чекланган бўлади, бу эса болаларни уюштириш ва дарс ўтказишда алоҳида шароит яратади.

Болалар жисмоний тарбия дарсларида одатдаги мактаб формасида эмас. Балки махсус спорт кийимларида шуғулланадилар,

бошқа харакат шароитида бўладилар. Жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар организмига таъсир этувчи жуда ранг-баранг харакат сезгиларининг кўплиги билан фарқланади.

Шунинг учун бу ерда ўқувчиларга кўпроқ индивидуал ёндошиш лозим. Бу хусусиятларнинг барчаси ўқитувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш маъсулиятини кучайтиради.

ДАРСГА қЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

Ҳар бир дарс қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

а) Дарс-муайян умумий ва хусусий вазифаларга эга бўлиши керак. Умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий ва вазифалар эса алоҳида олинган бир дарс мобайнида бажарилиши керак;

б) дарс методик жиҳатдан тўғри кўрилган бўлиши керак.

в) Олдинги машғулотларни изчил давом эттириш ва айни пайтда яхлит ва тугалланган бўлиши керак; шу билан бирга у маълум даражада бўлғуси дарснинг вазифалари ва мазмунини кўзда тутиши зарур;

г) Дарс мазмунига кўра ўқувчилар таркибининг муайян ёшига, жинсига, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигига мувофиқ бўлиши керак;

д) Дарс ўқувчилар учун қизиқарли бўлиб, уларни фаол фаолиятга даъват этиши лозим;

е) Ҳар томонлама жисмоний ривожланишга, соғликни мустаҳкамлашга, қад-қоматини шакллантиришга ёрдам берувчи машқлар ва ўйинлар бўлиши лозим;

е) Ўқув кун тартибидаги бошқа дарслар билан тўғри қўшиб олиб борилиши керак;

е) Ўқув кун тартибидаги бошқа дарслар билан тўғри қўшиб олиб борилиши керак;

ж) Тарбиявий характерга эга бўлиши зарур;

з) Ўқувчилар фаолиятини қатъий регламентлаштириш ва зўриқишни маъёрлаш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

Жисмоний тарбиядаги педагогик жараён натижалари дарсларда олиб бориладиган ўқув ва тарбия ишларининг сифатида боғлиқ. Бунга ҳар бир дарс заминидаги вазифаларни изчил ҳал этибгина эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия дарслари таълим, тарбия ва соғломлаштириш вазифаларига эга. Таълим бериш вазифалари болаларни дастурдаги кўзда тутилган машқларни бажаришга, ўрганилган машқларни такомиллаштиришга, шунингдек, кўникма ва малакаларни ҳосил қилишга ҳосил қилишга, ўрганилган машқларни турли шароитда қўллашга ўргатишдан иборат.

Таълим вазифаларини изчил равишда бажариш дастурдаги бутун ўқув материалини системали ва мустаҳкам ўрганишга олиб клади. Айрим таълим вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан узоқ

вақт қатор кетма-кет дарслар зарур, айримларини ҳал этиш учун эса бир дарснинг ўзи кифоя қилади.

Масалан, арқонга муайян усулда тирмашиб чиқиш ва бунга ҳаракатларни тўғри навбатлашни бир дарсда ўргатиш мумкин эмас. Шундай экан, бир дарсда бу вазифани ҳал этиб бўлмайди. Бу умумий вазифа бўлиб, уни бажариш учун дарслар туркуми талаб қилинади. Ўқувчиларни арқонга ва оёқлари билан ушлаб тирмашиб чиқишга бир дарсда ўргатиш мумкин, бу кичикроқ хусусий вазифа бўлиб уни маскур дарснинг аниқ вазифаларидан бири сифатида қўйиш мумкин.

Таълим вазифаларига, болаларнинг жисмоний тарбия ва спорт, соғликни сақлаш, кундалик режим, тўғри нафас олиш, чиниқиш, жисмлоний машқларни тўғри бажариш ҳақида билим олишлари ҳам киради. Таълим вазифаларини амалга ошириш, одатда, тарбиялаш ва соғломлаштириш вазифалари билан боғлаб олиб борилади, жисмоний тарбия дарсларида диққат, интизомлилик, ирода, саранжомлик, буюмларни эҳтиёт қилиш шунингдек, дўстлик, ўртоқлик, мақсадга интилганлик, мустақиллик тарбияланади.

Аммо тарбия вазифаларини ҳар этишга бағишланган махсус дарслар бўлиши умкин. Масалан, ўқитувчи болаларда қатъийлик ва қийинчиликларни енга олиш хусусиятини тарбиялаш мақсадида, машқларни ёки уларни бажариш шароитларини мураккаблаштириб, баъзи қийинчиликларни вужудга келтиради. қатъийлик ва ботирлик каби сифатларни тарбиялаш дарсларда худди шу сифатларни намоён қилишни талаб этадиган машқлар сакраш, мувозанат сақлаш, акрабатика машқлари ва бошқаларни қўллаш орқали амалга оширилади.

Соғломлаштириш вазифалари ҳам тарбиявий вазифалар каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш, тегишли кийим-бошларда шуғулланиш, машғулот жойида зарур санитария-гигиена ҳолати сақланиши дарсларнинг очиқ ҳавода ўтказилиши буларнинг барчаси соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишда қулай шароит яратилади.

ДАРС СТРУКТУРАСИ

Жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ бўлган энг муҳим масалалардан бири уни қандай тузиш масаласидир. Дарс структураси деганда алоҳида дарсни тузишда фойдаланиладиган тахминий мўлжалли режа тушунилади. Дарс структураси ўқитувига машқларни оқилона танлаш, материални тўғри жойлаштириш ва дарсдаги зўриқишни аниқлашга ёрдам беради. Дарс тузилиши дастур материалини изчил ўрганиш асосида белгиланган вазифаларга боғлиқ.

қўйилган вазифаларни бажариш учун тегишли материал танланади, уни бажариш изчиллиги ва таълимнинг методик услублари белгиланади. Жисмоний тарбия дарсида ҳар қандай педагогик вазифани ҳал этиш кўпинча шуғулланувчилар организмининг зўр берилишини талаб қилинади. Бу ишга организм тегишли даражада тайёрланган бўлиши керак. Шуғулланувчилардан катта куч талаб қилинадиган педагогик вазифаларни дарснинг бошида эмас, ўртасида бир қадар тайёрлангандан сўнг ҳал этиш мажбуриятини юклайди.

Дарснинг асосий вазифаларини ҳал этиш учун шуғулланувчиларни уюштириш, уларда зарур кайфият ва бу

вазифаларни бажаришга бўлган иштиёқини ҳосил қилишни талаб этади.

Асосий педагогик вазифаларни бажариш кўпинча шуғулланувчилар зўр бераётган, фаоллашган даврга тўғри келади. Ўқувчилар организмида зўриқиш ва кучли эмоционал ҳолатдан вазмин ўолатга бирданига ўтиш мумкин эмас.

Шунинг учун дарс тузилишида хотиржам холатга аста-секин ўтиш ва машғулотни ташкилий равишда тугаллаш акс этади.

Шундай қилиб ҳар бир дарс тузилиши уч қисмдан иборат бўлади:

1) Биринчиси ўқувчиларни дарснинг жуда қийин вазифаларни ҳал этишга тайёрлайдиган дарснинг тайёргарлик қисми унинг шартли равишда кириш қисми деб атаса ҳам бўладию 5-15 минут давом этади.
2) Иккинчиси-дарснинг асосий қисми-дарснинг асосий вазифаларини бажаришга йўналтирилган қисми, у шартли равишда асосий қисм деб аталади. 25-30 минут давом этади.
3) Учинчиси-дарснинг якуни, у шартли равишда якунловчи қисм деб аталади. 3-5 минут давом этади.

Дарсни қисмларга бўлиш нисбийдир, ҳар бир дарс олдида турган вазифаларга қарамай, бошдан-охир яхлит бўлиши лозим. Дарснинг барча вазифалари ва мазмуни ўзаро чамбарчас боғлаб амалга оширилади.

ДАРСНИНГ ТИПЛАРИ

Дарс йўналишига қараб қуйидаги хилларга ажратилади:

А) Умумий жисмоний тайёргарлик дарси.

Б) Спорт-тренировка дарси.

В) Методик дарс.

Г) Даволаш дарси.

Мактаб фаолиятидаги дарс педагогик вазифаларига қараб қўйидаги хилларга ажратилади:

А) Кириш дарслари

Б) янги материал билан танишиш дарслари

В) Ўтилган дарсларни такомиллаштириш дарслари

Г) Аралаш дарслар

Д) Якуний дарслар

Ҳар қандай дарс бир хил андозадаги тузилишга мувофиқ ўтказилади, лекин уларнинг ҳар бири ўзига хос хусусиятга эга. Кириш дарслари ўқув йилининг, чоракнинг бошида, шунингдек дастурнинг янги бўлимларини бошлашдан олдин ўтилади. Кириш дарсининг бошида суҳбат бўлади. Унда ўқитувчи ўқувчиларни бўлғуси дарсларнинг мазмунини, ўқитувчи ва ўқувчиларнинг вазифалари. Ўқув дастури, уларга қўйиладиган талаблар билан таништириш. Сухбат ифодали, ҳаяжонли, болаларда қизиқиш уйғотадиган, уларни яхши шуғулланишга ундайдиган бўлиши лозим.

Кириш дарсида ўқувчиларни дапрснинг ўтиш тартиби, сафланиш (бўйига қараб сафланади) ни таништиради, уларни дарсга тайёрланиш, майдончага ва залга келиш тартиби ҳақида, навбатчиларнинг вазифалари, машғулотларнинг уюшган ҳолда бошланиш ва тугалланиши ҳақида тушунтирилади. Кириш дарси, одатда синфда бошланади ва амалий машғулот ўтадиган жойда давом эттирилади. Ўқитувчи болаларни бўлғуси дарсларга тайёрлаш

билан боғлиқ вазифаларни бажариб бўлгач вақтнинг бир қисмини ўқувчиларга таниш ўйинларни ўтказиш учун фойдаланилади.

Кириш дарсларидан сўнг янги материал билан таниш дарслари ўтилади. Бундай дарслар кўп бўлмайди. Кириш дарсидан сўнг фақат битта янги материал билан танишиш дарси ўтилиши мумкин, чунки кейинги дарсларда болаларга аввалги дарсда маълум бўлган материал учрайди.

Бу дарсларнинг хусусияти шундаки, уларнинг ҳар бир қисмида болалар учун янги бўлган материал мавжуд. Такомиллаштириш дарсларида асосий вазифа олдин ўрганилган машқларни бажаришни яхшилашдан иборат. Бу дарсларда эътибор машқларни бажариш техникасига, кўникмаларнинг шаклланишига қаратилади.

Ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштирувчи мураккаблаштириш ҳамда ўйинлар қўлланилади. Кўпроқ аралаш дарслари ўтилади. Уларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларини бажаришни такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Бу дарсларнинг асосий қисмида янги материални машқларнинг бир турида бериш ва унга нисбатан кўпроқ вақт ажратиш лозим. Дарснинг қолган материаллари, машқларни яхши бажаришга эришиш учун такрорланади.

Янги материал ўқувчилардан катта қунтни талаб қилса, у дарснинг биринчи ярмида берилади, сўнг эса ўтилганлар такрорланади. Кўпинча шундай ҳам бўладики, янги материал олдинги дарсда ўтилган машқларни такрорлагандан сўнг берилади. Бундай пайтда янги материал машқлари оғирликнинг зўриқиши

ошиб боришини ҳисобга олган ҳолда дарснинг асосий қисмининг ўртасида ҳам ўтилиши мумкин.

Ҳисобга олиш дарсларида ишга якун ясалади, ўқувчиларнинг билимлари ва малакалари текширилади ва баҳоланади. Бундай дарслар чорак охирида ўтилади, лекин улар чорак ўртасида ҳам йилнинг иккинчи ярми давомида ҳам ўтилиши мумкин. Якунловчи дарслар олдиндан режалаштирилади, ўқувчилар бундан хабардор бўлишлари ва унга мунтазам тайёрланишлари лозим.

Тузилишига кўра мазкур дарслар бошқа типдаги дарслардан фарқ қилмайди. Уларнинг ўзига хослиги шундаки, якунловчи машқлар дарсда асосий ҳисобланади, якунга дарснинг бутун мазмун ва бориши бўйсунади. Синовни бошлашдан олдин болалар машқларни бир сира машқ қилиб оладилар. Синов машқлари болалар томонидан жуда маъсулият билан бажарилади. Рухий таранглиқни сусайтириш учун якунловчи машқлардан сўнг ўйинлар ўтказиш зарур.

МАВЗУ: ДАРСНИ ОЛИБ БОРИШНИНГ ТАШКИЛИЙ МЕТОДЛАРИ

Р Е Ж А

1. ЁППАСИГА ШУ/УЛЛАНИШ МЕТОДИ
2. ОқИМЛИ МЕТОД

3. НАВБАТЛИ ШУ/УЛЛАНИШ МЕТОДИ
4. ГУРУҲЛИ МЕТОДИ
5. АЙЛАНА МАШ/УЛОТ МЕТОДИ
6. ИНДИВИДУАЛ МЕТОД
7. АДАБИЁТЛАР

ДАРСНИ ОЛИБ БОРИШНИНГ ТАШКИЛИЙ МЕТОДЛАРИ

Дарсни олиб боришнинг ташкилий методлари деганда ўқитувчи режасига мувофиқ ўқувчиларни дарс жараёнида машқларни бажариш учун уюштириш усуллари тушунилади. Мактаб жисмоний тарбия дарслари амалиётида қўлланиб келинаётган дарсни уюштириш методларига қуйидагилар киради: Ёппа, оқимли, навбатли, гуруҳли ва индивидуал методлари.

Ёппасига шуғулланиш методига барча ўқувчилар бир вақтда бажарадилар. Унинг устунлиги кўпроқ болаларни қамраб олишда, дарсда юқори зичликка ва катта жисмоний нагрузкага эришилади.

Болалар ўқитувчи фармойиши ёки жамоасини бараварига бажарсалар, ёппасига шуғулланиш усули машқларини жамоа ҳолда бажаришнинг яхши намунаси бўла олади.

Бу усулдан мактаб дастуридаги кўплаб машқларни ўргатишда фойдаланиш мумкин. Гимнастика сафланишлар ва қайта сафланишлар, юриш, югуриш, сакрашларнинг айрим турлари, улоқтириш, қоматни шакллантириш, тўплар, таёқлар арғомчилар билан бажариладиган машқлар, ўйинлар ва бошқалар.

Мазкур усул дарснинг тайёргарлик қисмида бошланғич синф ўқувчилари олиб бориладиган барча ишларда. Айниқса ўқув материали билан таништиришда кенг қўлланилади.

Оқимли метод-бунда ўқувчилар битта машқни навбат билан, кетма-кет тўхтовсиз оқим тарзида бажарадилар. Бундай оқимлар аниқ шароитга қараб иккита, учта бўлиши мумкин. Масалан, мувозанат сақлаш машқларини ўргатишда, учта ёғоч ёки гимнастика скамейкаси мавжуд бўлса, ўта оқим ҳосил қилиш мумкин.

Бир оқим машқларни индивидуал бажаришни кузатиш учун имконият катта бўлади. Икки ёки уч оқимда дарс зичлиги, бинобарин нагрузкаси ҳам ошади. Оқимли усули акрабатика машқлари, узун арғомчи билан бажариладиган машқлар, скамейка ва гимнастика деворига тирмашишда, уни ошиб ўтишда мувозанат сақлашда таяниб сакрашда узунликка ҳамда баландликка сакрашда қулайдир.

Оқим усулининг бир тури шуки, ўқувчилар бир неча хил машқларни навбат билан бажарадилар. Масалан: ўқувчилар дастлаб скамейкада юрадилар, сўнг ёғочдан ошиб ўтадилар, ундан кейин планкадан сакрайдилар. Бундай оқим линияси ўқитувчига ўқувчилар

томонидан бажариладиган барча машқларни кузатиш имконини бермайди.

Шундан сўнг у жуда зарур бўлган жойда туради. Оқим усули кўпроқ малака ва кўникмаларни такомиллаштириш мақсадидаги машқларни ўтишда, шунингдек, нагрузкани оширишда қўлланилади.

Навбатли метод-навбат билан шуғулланиш усулида барча ўқувчилар дарсда машқларни бажариш учун навбатга бўлинадилар. Ҳар бир навбатда нечта ўқувчи бўлса, машқларни шунча ўқувчи бараварига бажариши мумкин. Бир (смена) навбат шуғулланаётган қолганлар улар харакатини кузатиб турадилар. Масалан, залда 10 та гимнастика девори бўлаги, синфда эса 30 та ўқувчи бўлса, тирмашиб ва қоматни шакллантириш машқларини бажариш учун уч навбатга тақил этилади.

Навбатли усули, одатда баландликка сакрашда, узоққа ва нишонга отиш тирмашиш, осилиш, акрабатика машқларида қўлланилади. Гуруҳли усул- шундан иборатки, унда ўқувчилар гуруҳларга бўлинадилар, ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғига биноан мустақил шуғулланади.

Машқ учун жиҳоз ва инвентар етишмаганда шу усулга мураҗаат қилинади, вақтдан оқилона фойдаланиш мақсадида бир вақтда икк-учта машқ тури ўрганилади. Гуруҳлар маълум бир вақтдан сўнг жой алмашадилар. Ҳар бир гуруҳга болаларнинг машғулот пайтидаги ҳаракатларини кузатиб туриш учун бошлиқ тайинланади.

Гуруҳларга бўлиниш кўпроқ иккитагача, учтагача санаш ёки бир қатор калоннадан, икки уч қатор калоннага қайта сафланиш ва ҳар бир қаторни тегишли жойга бўлиб олиб бориш орқали амалга

оширилади. Дарсда гуруҳлар бир-бирига халақит бермайдиган тарзда жойлаштирилади.

Гуруҳли усули барча болалар мустақил машғулотларга етарли даражада тайёр бўлганларидан сўнг қўлланилиши мумкин.

Индивидуал усули-шундан иборатки бунда ҳар бир ўқитувчи машқ бажаради, қолганлар эса уни кузатиб туришади. Бундай усул якунловчи дарсларда қўлланилади. Бу ўқитувчига ҳар бир машқ бажарилгандан сўнг якун чиқаришга, болалар эътиборини машқни яхшироқ бажаришга камчилик ва хатоларига қаратишга имкон беради, бу таълим ва тарбия жиҳатидан жуда муҳим.

АЙЛАНМА ТРЕНИРОВКА МЕТОДИ

Юқори синф ўқувчилари билан олиб бориладиган таълимда, юқорида кўрсатилган методлардан ташқари, айланма тренировка методи ҳам қўлланилади. Бу методнинг моҳияти шундаки, дарснинг маълум бир вақтида ўқувчилар 4-8 кишилик бир неча гуруҳларга бўлиниб, ўқитувчи кўрсатмасига биноан турли снаряд ёнига ёки машғулот жойига бўлиниб ўқитувчи кўрсатмасига биноан турли снаряд ёнига ёки машғулот жойига борадилар ва ўқитувчи сигнали бўйича машқларни мустақил бажара бошлайдилар.

Маълум бир вақт ўтгач 30-40 ўқитувчи янги сигнал беради ва ўқувчилар бошқа снаряд ёки машғулот ўрнига уюшган ҳолда ўтадилар. Барча ўқувчилар дарс режасида кўзда тутилган ҳамма машқлар билан шуғулланиб бўлмагунларича шу тарзда давом этаверадилар. Бу метод шунинг учун ҳам айланма метод дейиладики, унда ўқувчилар бир снаряддан иккинчисига ўтиб ва барча машғулотларни бажариб, гўё машқлар доирасини тугаллайдилар.

Кўпинча снарядлар ёки машғулот ўрни залда ёки майдончада доира бўлиб жойлашади. Бу методни шунинг учун ҳам тренировка деб атайдиларки, унинг асосий мақсадга йўналганлиги шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасини ошириш ва организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштиришдан иборатдир. Бунга машқларни муайян изчилликда ихтиёрий ёки берилган суръатда муайян вақтда ёки маълум миқдорда кўп марталаб такрорлаш орқали эришилади.

Дарсни олиб бориш методлари қўйилган вазифалар, аниқ шароит ўқувчилар сони ва уларнинг тайёргарлигига боғлиқ. Бундан ташқари турли методларни қўллаш дарсларни ранг-баранглаштиради, бу эса болаларга ёқади.

МАВЗУ: МАКТАБДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Р Е Ж А

1. МАКТАБДА УМУМИЙ ЙИЛЛИК РЕЖА
2. ЎқУВ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ
3. ЎқУВ СОАТЛАРИ ВА ЎқУВ МАТЕРИАЛЛАРИНИ ЧОРАКЛАРГА ТАқСИМЛАШ ЙИЛЛИК ГРАФИГИ
4. БИР ЧОРАКЛИК ЎқУВ ИШЛАР ГРАФИГИ
5. ДАРС СОАТИНИНГ ИШ РЕЖАСИ
6. ДАРС КОНСПЕКТИ РЕЖАСИ
7. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛИШ ВА УНИНГ ХИЛЛАРИ
8. АДАБИЁТЛАР

МАКТАБДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Мактабда жисмоний тарбия ишларини, жисмоний тарбия ўқитувчиси режалаштиради. Режалаштириш ва режалари тузишдан ва уларни кундалик фаолиятда амалга оширишдан иборат. Мактабда жисмоний тарбия ва спорт ишларини яхши йўлга қўйиб юборишда режалаштириш катта рол ўйнайди.

Режалаштириш ишларининг аниқ бўлишига, уларнинг ҳар бир мактабнинг имконияти ва ўзига хос хусусиятларини акс эттиришга эришиш учун ҳар қандай хужжатни тузишдан олдин ўқувчилар саломатлиги ва жисмоний тарбия дарсларига тайёргарлигига доир дастлабки ҳисоб маълумотларини синчиклаб ўрганиш шунингдек муайян жойдаги моддий база имкониятлари ва иқлим шароитларини билиш лозим.

Режалаштиришнинг рационал бўлиши учун олдинги ўқув йили яхши ўрганилиб, чуқур анализ қилиниши ва барча камчиликлар ва ўзгаришлар ўқув йили давомида ёзиб борилиши шартдир.

Режалаштириш бўлажак ишларни реал натижаларини олдиндан кўриш, юқори рационал йўлдир.

Жисмоний тарбия бўйича тажриба ишлари шуни кўрсатадики, жуда юқори натижаларга эришиш учун ўз фаолиятига лойиҳасига жиддий муносабатда бўлган педагоглар эришади. Ўқув ишларини режалаштириш деганда, жисмоний тарбия дарслари тизимида дастур материалларининг кетма-кетлигини рационал аниқлаш ва ўз вақтида ўтишни тушунамиз. Мактабда жисмоний тарбия дарс вазифаларини муваффақиятли бажариш учун ўқув ишларини режалаштириш катта аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбия бўйича ўқув фаолиятини режалаштириш бошқа барча фанларнинг режалаштиришидан жуда кескин фарқ қилади. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жисмоний тарбия дастурининг тузилиши, соғломлаштириш таълим ва тарбия вазифаларини бажаришнинг зарурлиги ўқувчиларнинг меҳнат ва касб тайёргарлигини таъминлаш, буларнинг ҳаммаси режалаштирилганда ҳисобга олиниши кераклигидадир.

Ўқув фаолиятининг асосий хужжатларидан бири жисмоний тарбия бўйича мактаб дастуридир. Мактабда жисмоний тарбия ишларини режалаштириш жисмоний тарбия ишларининг умумий режа тузишдан бошланади. Умумий йиллик режа қуйидаги қисмлардан иборат бўлади.

1. Ўқув ишлари.
2. Ўқув куни тартибида қилинадиган ишлар
3. Синфдан ташқари жисмоний тарбия ва спорт ишлари.

4. Тиббий назорат
5. Ота-оналар билан ишлаш.
6. Хўжалик ишлари.

Бу қисмларнинг миқдори режа тузувчининг ихтиёрида бўлади. Бу режа тўлиқроқ бўлиши ҳам, у қадар тўла бўлмаслиги ҳам мумкин. Аммо у йил давомида жисмоний тарбияга доир барча ишлар қисмларининг умумий белгиларини ўзида акс эттирган бўлиши керак. Бу режа қисмлар бўйича тузилган режаларда янада батафсилроқ очиб берилади.

Масалан: Ўқув чоракларини режалаштирувчи махсус хужжатларда оммавий спорт календарида, жисмоний тарбия жамоасининг иш режаларида, спорт секцияларининг ўқув ишлари режасида оммавий спорт тадбирлари батафсил ёритилади.

Тўғри режалаштириш дарс ўтказишда шаблондан қочиш, жисмоний тарбия бўйича давлат дастурида назарда тутилган барча ўқув материалини ўтиш, машғулотларга тайёрланишда вақтни тежаш имконини беради. Умумий йиллик режа педагогика кенгашида муҳокама қилинади ва тасдиқланади.

Ўқув ишларини режалаштириш.

Ўқув ишларини режалштиришда зарур бўладиган асосий хужжатлар қуйидагилар ҳисобланади.

1. Ўқув соатлари ва ўқув материалларини чоракларга тақсимлаш йиллик графиги;
2. Бир чораклик ўқув ишлар графиги.
3. Дарс соатининг иш режаси.
4. Дарс конспекти режаси.

Дастур материалини чораклар бўйича ўқув йилига тақсимлаш йиллик режани ва ҳар бир чоракка мўлжалланган дарс режаси ўқитувчига жисмоний тарбия дастурини муайян изчилликда бажара олиш учун зарурдир. Дастурнинг ҳар бир бўлимига ажратилган соатлар чоракларга тақсимлаб чиқилди.

Дастур бўлимларини ва ўқув соатларини ўқитувчи чоракларга тақсимлаб чиқишда мавжуд жойнинг иқлими ва шароитини, мактабдаги майдончалар, зал ва унинг жиҳозланишини, мактаб томонидан дастурни чуқурроқ ўрганиш учун олинган материални ва мактабдаги спорт анъанасини ҳисобга олиш зарур.

Ўқув материалаини бир чоракка режалаштиришда қўйилган вазифаларни ўқув мезонларини назарда тутиш лозим. Бир чоракка мўлжалланган жисмоний машқларни шундай режалаштириш керакки, ўқувчилар уларни ўзлаштириб, белгиланган мезонларни топшира оладиган бўлсинлар. Маълум кўникмани билиб олиш учун мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш бир-биридан ажралиб қолмаслиги керак.

Назорат машқлари методи бир чоракда 4-5 хил турдан ошмаслиги керак. Ўқитувчи режа тузаётгандаёқ кўпчилик дарсларни, жумладан гимнастика дарсларини ҳам очиқ ҳавода ўтказиш кўзда тутилган маъқул. Очиқ ҳавода дарс ўтганда гигиена талабларига риоя қилиниши шарт: майдонда сув сепилгпн , ернинг сатхи текис, соя жойлари бор бўлиши керак. Чораклий ўқув ишлари графигини тузишда ўқитувчи дастур материалларини чуқур ўрганиб бўлиши керак ва қуйидаги қоидага амал қилиш лозим.

1.Ўрганилаётган машқлар 5-8 мартагача такрорлаш керак:

2.Ўргатиш жараёнида бир мартагача очиқ қолдириб давом эттириш мумкин.

3. Ўргатиш жараёнини бошлашда иккитагача дарсдан узулиш мумкин.

4. ҳар бир дарсда тўрттагача вазифа қўйиш мумкин.

5. Бир дарсда иккита осилишга ва иккита таяниш машқларини олиш мумкин эмас.

6. Ўқув мезонларини қабул қилингандан кейин яна бир дарс такрорланиш керак.

Материалларни режалаштиришда чорак давомида ўрганиладиган таълимнинг етакчи вазифалари ва жисмоний машқ турларини аниқлаб олиши ва ҳар бир дарс учун режа тузиши шартдир. Ўқув материалини бутун чорак давомида оқилона тақсимлаш учун ўқув ишлари графигини олдиндан тузиб чиқиши лозим.

Графикнинг оддий бўлиши чорак давомида ҳар бир дарс соати учун иш режасини тузишни енгиллаштиради. Дарс соатининг режасида дарснинг асосий қисми белгилаб чиқилади. Дарс конспекти эса қабул қилинган умумий шаклда тузилади. Ўқув ишларини режалаштиришда қуйидаги методик қоидаларга риоя қилиш зарурдир:

- дастурдаги асосий бўлимларнинг ҳар қайсисини мустаҳкам ўзлаштириб олиш учун етарли соат ажратилиши лозим;
- дастурнинг битта турдаги материалини ўргатишда орада катта узилишга ва дарсларнинг бўлиниб кетишига йўл қўймаслик керак;

- ўқув материалининг ўтишнинг охирги дарсида назорат мезонларини қабул қилиш мақсадга мувофиқ эмас;
- матаериални муваффақиятли ўзлаштириш учун дарсда икки учтадан кўп вазифа қуймаслик керак;
- ўқув йилининг охирига келиб, ҳаво хараорати анча кўтарилади. Ўқувчиларнинг нагрузка ортиши натижасида чарчашни ҳисобга олиб бу пайтда катта жисмоний зўриқишни талаб этувчи машқларни ва ҳаракатли ўйинларни ўтказиш маъқул эмас;
- дарс давомида ўргатиладиган машқларнинг мураккаблашиб бориши;
- маълум оралиқ вақтдан кейин ўтказилган машқларни такрорлаш йўли билан малакаларини мустаҳкамлаб бориш;
- Дарс материаларини кенг ва шунинг билан бирга дарсларни тўғри режалаштириш дарс вазифаларини олдиндан усталик билан танлаб олишнинг асосий гаровидир.

Муҳими улар, яъни дарс вазифаларини аниқ, қулай ва шу дарсга ажратилган вақт давомида тўла бажарилиши керак.

Ўқув жараёнини янада такомиллаштириб бориш мақсадида ўқитувчи онгли равишда ҳар бир ўқув йилининг тугаши билан режалаштирилган материалларнинг қандай амалга оширилганлигини таҳлил қилиши, камчиликларни аниқлаш ва лозим бўлса келгуси ўқув йили матрериалини режалаштиришга тузатишлар киритиши керак.

ДАРС КОНСПЕКТИ

Мактабдаги ўқув ишларини режалаштиришдаги асосий ҳужжатлардан бири дарс конспектидир. Дарс конспекти, дарс соатининг иш режаси асосида ҳар бир дарс учун тузилиши шарт бўлган хужжатдир. Жисмоний тарбия дарси уч қисмдан иборат бўлиб: тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлардан тузилган. Дарснинг ҳар бир қисми дарснинг умумий вазифаларига бўйсиндирилган бўлади. Дарснинг тайёргарлик қисмида ўқувчилар диққати бир ерга тўпланади, организм қизитилади юрак-мускул ва нафас олиш тизими фаолияти кучайтирилади.

Организм максимал даражада иш бажариш фаолиятига келтирилади. Дарснинг тайёргарлик қисми 10-15 мин. Давом этади Дарснинг асосий қисмида, дарснинг вазифаси, машқларни махсус суръатда танлаш йўли билан ҳал қилинади. Бир дарсда 4 гача вазифа бажарилиши мумкин. Бу вазифалар жисмоний машқлар техникасини ўрганишдан, уни такомиллаштиришдан, ҳаракат сифатларни тарбиялаш ва ривожлантиришдан маънавий-иродавий сифатларни тарбиялаш ва шу кабилардан иборат бўлиш керак.

Вазифаларни ифодалашда таълим ва тарбия босқичлари нимани акс эттириш кераклигига асосланади Вазифаларнинг ифодаланиш: Таништириш, ўргатиш, такрорлаш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, тарбиялаш, ривожлантириш сингари феъл билан ифодаланиши мумкин.

Масалан: Хатлаб ўтиш усулида югуриб келиб баландликка сакраш техникасини билан танишиш. Дарснинг асосий қисми: 25-30 минут давом этади. Дарснинг якунловчи қисмида, иш тезлигини пасайтириш, дарс қатнашчиларини тинчлантириш вазифалари

бажарилади. Одатда дарснинг якунловчи қисмида, асосий бажариладиган машқларнинг тамоман акси бўлган машқлардан: Осайишта юриш, секин югуриш, диққатни тўплаш машқларидан, асойишта ўйналадиган ўйинлардан фойдаланилади. Дарс якун ясаш ва уйга вазифа бериш билан тугалланади.

Дарснинг якунловчи қисми 3-8 минут давом этади. Конспект тузилиш схемаси шундай қарасак, узунасига тўртта графигини кўрамиз. Биринчи графиги дарс қисмлари давомийлиги деб ёзилган. Бунга биз, конспект ёзиб бўлингандан қийин, дарснинг қисмлари неча минутдан иборат эканлигини ёзиб қўямиз.

Иккинчи графиги дарснинг мазмуни бунга дарсда ўтиладиган асосий машқлар ёзилади. Учинчи графиги Меърлаш деб ёзилган. Бунга дарс давомида бериладиган машқларнинг меъёри яъни миқдори, давом этиш вақти, такрорланиш сонлари ёзилади. Тўртинчи графиги дарснинг ташкилий услубий кўрсатмалари деб ёзилган. Бунга: Болаларнинг ташкил этишда қандай соф ва қайта сафланиш машқларидан фойдаланасиз.

Дарснинг тайёргарлик қисмида болаларни шу машқга қизиқишини, ўзлаштиришни, мустақиллигини тўғри бажара олишни таъминлайдиган методик кўрсатмалар бериш. Масалан: 1. Машқнинг таъсирини болаларга айтиш;

2. Машқнинг ойнадаги акси, ён билан мустақил бажариш терминлари асосида бажариш. 1,2,3. ҳисобни мен айтаман 4 ҳисобини ўқувчилар. Машқни бажаришда болаларни орқага ўгириб бажариш, яхши бажарган ўқувчини олдинга чиқариб ундан машқни кўрсатиб беришни талаб этиш. Асосий қисмида синфни неча

гуруҳга бўласиз, қайси гуруҳ қайси снарядда машқ бажаради. Шу снарядни ким муҳофаза қилади.

5. Муҳофаза қандай қилиб бажарилади.
6. Гуруҳларга бўлиниши, снарядларга алпомишни муҳофаза схематик равишда кўрсатиш мумкин.
7. Кимлар машғулот жойини тайёрлайдилар ва йиғиб оладилар. Уларга ким раҳбарлик қилади.
8. қандай қилиб машғулот жойи алмаштирилади, неча минутдан кейин қайси гуруҳ қайси снарядга боради.
9. Бир снарядга бир вақтнинг ўзида неча киши машқ бажаради.
10. Асосий қисм машқларини бажаришда асосий диққатни нималарга қаратиш керак.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛИШ ВА УНИНГ ХИЛЛАРИ

Ҳисобга олиш педагогик фаолиятининг ҳар хил томонларини ўз ичига олади. Ҳисобга олишнинг бир бирига боғлиқ уч хили бор:

1. Дастлабки ҳисобга олиш.
2. Кундалик ҳисобга олиш
3. Якуний ҳисобга олиш

Дастлабки ҳисобга олиш машғулотларининг ишларини тўғри режалаштиришга ёрдам беради. Ҳар бир ишни бошловчи, шароитни, иш жойларини асбоб-ускуналарини, шуғулланувчилар таркибини, ёши, жинси. Тиббий назорат ва жисмоний тайёргарлик даражасини ва шунга ўхшаш нарсалар ҳисобга олинади. Кундалик ҳисобга олиш

. Бу ҳар куни шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама фаолиятини ҳисобга олишдир.

Ҳар кунлий ҳисобга олиш режанинг қай даражада, қай сифатда бажараётганлигини, ўқув-тарбия методларининг натижа бериш-бермаётганлигини аниқлаб беради. Шуғулланувчиларни машғулотга қатнашишларини ва шунга ўхшашларни. Якуний ҳисобга олиш. Бу хилдан ҳисобга олиш кундалик ҳисобга олиш кундалик ҳисобга олишни жамлаб, умумлаштириб, маълум бир давр семестр, чорак ва ҳакозо. Якуний ҳисобга олиш ўтказилган ишнинг ҳамма қисмларига баҳо беради. Якуний ҳисобга олишдан ҳисобот ёзишда кенг фойдаланади.

Якуний ҳисобга олиш қуйидаги қисмлардан иборат:

1. Шуғулланувчиларнинг сони ҳақида маълумот жинси, ёши, келган, кетганларни ҳисоб бериш вақтида.
2. Ўқув режасининг (бажарилиши соат ва дастурнинг)
3. шуғулланувчиларнинг ўзлаштириши % ҳисобида
4. Спорт натижаларининг ўсиши шу даврда
5. Жамоатчи фаоллик, йўриқчилар, ҳакамлар тайёрлаш сони.
6. Тиббий-педагогик назорат.

Жисмоний тарбия бўйича ҳисобга олиб бориш ишларида фойдаланадиган хужжатлар:

1. Журнал (синф, гуруҳ, шуъба).
2. Медицина карточкаси.
3. Жароҳатланишни ёзиб бориш китобчаси.
4. Спортчи-разрядчилар тайёрлашни ҳисобга олиш китобчаси
5. Спортчининг ҳисобга олиш карточкаси

6. Жамоатчи-фаоллар тайёрлашни ҳисобга олиш китоби.
7. Рекорд ва ютуқларни рўйхатга олиш китоби.
8. Мусобақалар баённомаси.
9. Жамоа кенгаши ва умумий йиғилишлар баённомалари.
10. Иш ҳақида ҳисобот нусхаси ва бошқалар.

А Д А Б И Ё Т Л А Р

9. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т. Шарқ 1997 63 б.
10. Болалар боғчалари учун дастурлар. Жисмоний тарбия Т. 1992
11. Болалар боғчасида таълим-тарбия программаси. Т. Ўқитувчи. 1988.
12. Осокина Т.И. Болалар боғчасида жисмоний тарбия Т. Ўқитувчи. 1973 355 б.
13. Болалар боғчаси. Мидиралар китоби. В.И. Изгаршева. Т.П.Сафонова, Е.А.Лебедева, Л.Т.Тарасова тахрири остида Т. Ўқитувчи 1988-272 б
14. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси: дарслик.-Т. Ўқитувчи, 1988 292 б.
15. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси проф. А.Н.Ливицкий таҳрири остида. Т. Ўз.ДЖТИ 1995 466 б
16. Васильева А.И. Болалар боғчасининг катта тарбиячиси. Т.Ўқитувчи 1990 176 б