

ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI XALK TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYAT DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

“ TASDIKLAYMAN ”

TVDPI ukuv –metodik kengash

raisi dots. U. N. Abdiev

.....

“ _____ ” _____, 2005 y

Jismoniy tarbiya va sport

fanidan ishchi dastur

II-boskich

Bilim soxasi 100 000

Bakalavriat yoʻnalishi.: 5140500 geografiya va iktisodiy asoslari
yoʻnalishi.: 5140400 bialogiya va inson xayotiy muxofazasi
yoʻnalishi.: 5140600 tarix
yoʻnalishi.:5141500 xukuk asoslari, ma'naviyat milliy istiklol goyasi
yoʻnalishi.: 5141100 uzbek tili va adabiyoti
yoʻnalishi.: 5141300 kozok tili va adabiyoti
yoʻnalishi.: 5141400 xorijiy tillar
yoʻnalishi.: 5140100 matematika - informatika
yoʻnalishi.: 5142000 mexnat ta'limi
yoʻnalishi.: 5140700 tasviriy san'at va muxandislik
yoʻnalishi: 5140200 fizika - astranomiya
yoʻnalishi: 5141700 maktabgacha ta'lim va bolalar sporti
yoʻnalishi: 5141000 musikiy ta'lim
yoʻnalishi: 5141600 boshlangich ta'lim va sport tarbiyaviy ishi

Angren - 2005 yil

Mualliflar: Barsukova T.F., Gudova L.P., Raximov R.R., Abdullaev A.X

Yaratilgan yili: Angren 2005

Kategoriya: Pedagogika

Bulim: jismoniy tatbiya va sport

Institut: Toshkent Viloyat Davlat Pedagogika Instituti

Fakul'tet: Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat

Kafedra: Jismoniy tarbiya va sport

ANNOTATSIYA

Jismoniy tarbiya va sport fani kayotdagi muhim bo'lgan xarakat malakalarini shakllantirishga shartilgan.

Jismoniy tarbiya darsida bilim, konikma berish bilan bir shatorda tarbiyaviy sohlomashtirish ishlari olib boriladi. Bu fan kamma yonalishlar boyicha otladigan bo'lganligi uchun jismoniy tarbiyaning kasbiy amaliy akamiyatiga alokida e'tibor berish kerak. Sport turlarining ba'zi birlariga tavsif berish bilan bir shatorda shuhullanuvchilarga texnik, taktik va xakamlik ma'lumotlarini berib borish kerak. Musta'il ishlar otlangan darslar bilan bo'hlis bo'lgan kasbiy amaliy malakalarni takomillashtirishga shartilgan bolishi kerak.

Takrizchilar: Abdiev A.N
(kaysi namunaviy dasturga tuzilganligini tavsiflash)

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasining 2005 yil avgustdagi1 sonli majlisida muxokama kilingan jismoniy tarbiya va jismoniy ma'daniyat fakul'teti ilmiy-metodik kengashining 2005 yil avgustdagi 1 sonli majlisida ma'kullangan, xamda TVDPI ilmiy-metodik kengashida kurib chikildi va nashrga tavsiya kilingan.

2005 yil _____dagi1 sonli majlis bayoni
(Oquv fanlaridan ishchi dasturlar tuzilmasi)

Ishchi dastur quyidagi ma'lumotlarga ega bolmo'gi lozim:

1. Söz boshi

Söz boshida quyidagi ma'lumotlar keltiriladi: o'quv fanining asosiy maqsadi va vazifasi; talabalarning bilimiga, o'quviga va kunlikmasiga qo'yiladigan talablar; mazkur o'quv fanini o'rganish uchun zarur bo'lgan boshqa o'quv fanlari va bo'limlarining ro'yxati; o'sitishning konp'yuterlashgan, axborot va boshqa zamonaviy texnologik vositalarini qo'llash; reyting jadvali; **Bakalavr "Jismoniy tarbiya" fani bo'yicha:** Jismoniy tarbiyaning inson organizmini rivojlanishi va kadrlar tayyorlashdagi ahamiyati to'g'risida **tasavvurga ega bo'lish lozim.** Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi asoslarini; -soqliqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy jismoniy layohat va xususiyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha **bilimlarga ega bo'lish zarur.**

Oz hayotida va kasbiy faoliyatida ruhiy-jismoniy chiniqish uslublarini qo'llash **könikmasiga ega bo'lish lozim.** Oliy o'quv yurtlarida haftasiga bir marta ikki soat o'tiladigan jismoniy tarbiya darsi o'sib kelayotgan talaba-yoshlar organizmiga to'laqonli yuklama berish uchun ushbu dasturdagi soatlar etarli emas. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 1999 y 27 maydagi 271 ra'samli "Respublikada jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora -tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga, O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'limining me'yoriy kújjatlariga asosan tayyorlandi.

T/r	Baxolash turlari	Nazorat shakllari	Nazorat shakli buyicha ballar	Nazorat shaklini utkazish vakti
I	Joriy baxolash			
Jami	85	amaliy	85:17=5	Jadval asosida
III	Yakuniy baxolash			
Jami	15	amaliy	15	Jadval asosida

2-Mashg'ulotning mazmuni.

(mashg'ulotlarning mazmuni quyidagi shaklda keltiriladi).

No	Mavzular	Jami	Amal mashg'	JB.YaB	Musti shi	Vaqt
1	Engil atletika.	14	2	"5"5,0-4,2, "4"4,1-3,3 "3"3,2-2,1, "2"2,0-1,2	14	Keyin gi dars

2	Gimnastika	8	2	"5"5,0-4,2, "4"4,1-3,3 "3"3,2-2,1, "2"2,0-1,2	8	Keyin gi dars
3	Sport oʻyinlari	20	2	"5"5,0-4,2, "4"4,1-3,3 "3"3,2-2,1, "2"2,0-1,2	10	Keyin gi dars
4	Tanlab olingan sport turi	20	2	"5"5,0-4,2, "4"4,1-3,3 "3"3,2-2,1, "2"2,0-1,2	10	Keyin gi dars
5	Suzish	6	2	"5"5,0-4,2, "4"4,1-3,3 "3"3,2-2,1, "2"2,0-1,2	4	Keyin gi dars

4. Amaliy (seminar) mashgʻulotlari mavzusi va mazmuni

1-mavzu: Qisqa masofada pastki start va startdan chiqish tezligi texnikasi. 2 soat

Engil atletikada qisqa masofaga yugurish texnikasi. Pastki startga turishni tushuntirish va koʻrsatish. Bir necha bor pastki startga turishni takrorlash. Startdan chiqishni tushuntirish va koʻrsatish. 100 m masofani toʻliq yugurib oʻtish. Har xil masofaga har xil tezlikda yugurish.

[7], 14-23 betlar; [4], 13-63 betlar.

2-mavzu: Masofa boʻylab yugurish va marraga kelish.

2-soat

Masofa boʻylab yugurishda burilishlarda yugurish texnikasini oʻrgatish. Qisqa masofaga yugurishda marraga kelish texnikasi A) tushuntirish va koʻrsatish, B) 2-3 qadamda marra chiziǵiga sakrash V) 20-30 m dan marra lentasiga koʻkrak bilan yugurish G) Tezlik bilan marra lentasiga yugurish.

[7], 17-19 betlar; [4], 13-63 betlar.

3-Mavzu: 100 metrda toʻliq yugurish texnikasi.

2 soat

Qisqa masofaga toʻliq yugurish texnikasi A) 30-40 m da pastki startdan yugurib chiqish, B) Qolgan 20-30 masofani tezlik bilan bosib oʻtish, V) 2-3 qadamda marra chiziǵiga sakrash. 100 m masofani musobaqa tarzida bosib oʻtish va natijani yozib borish.

[7], 19-23 betlar; [4], 64-75 betlar.

4-Mavzu: Sakrashda depsinish texnikasi.

2 soat

Uzunlikka sakrashda uchish jarayonida qōl va oyoq xarakati texnikasi. A) uchishda qadam tashlashni ōrgatish. B) 2-3 qadamda yugurib kelib uchish. V) Yugurish, uchishda qadam tashlash, 2 oyoqda qōnish. G) depsinish, uchish birgalikda uzunlikka yugurib kelib sakrash texnikasi.

[7], 49-5 betlar; [4], 64-75 betlar.

5- Mavzu: Uchish va qōnish texnikasi.

2 soat

A) URM, MRM B) Uchish texnikasini tushuntirish va kōrsatib berish. V) Uchish vaqtida havoda qōllarning xarakati. G) Havoda oyoqlarning xarakati. D) Qōnishda gavda holati. E) Oyoqlarning tōgri erga tushishi. Bir necha bor uchish va qōnishni takrorlash.

[7], 51-57 betlar; [4], 13-75 betlar.

6-Mavzu: Tōliq sakrash texnikasi.

2 soat

A) URM, MRM. B) Yugurish masofasini va depsinuvchi oyoqni tōgri tanlash va aniqlash. V) Depsinishni bir necha bor takrorlash. G) Uchish va qōnishni takrorlash. Musobaqa tarzida tōliq uzunlikka sakrash va natijalarini yozib borish.

[7],51-57 betlar; [4], 64-75 betlar.

7- Mavzu:Chidamlilikni tarbiyalash, masofa buylab yugurish texnikasi

2 soat

A) URM, MRM. B) Masofa bUylab yugurish. V) Masofa bUylab ōzgaruvchan 1000 m ga yugurish. Ōrta uzoq masofaga yugurish va natijalarini yozib borish. Ōgīl bolalar 5000 m, qiz bolalar 3000 m masofani tōliq bosib ōtish.

[7], 63-71 betlar [4], 64-75 betlar.

8- Mavzu:Yuqori start texnikasi va masofa bōylab yugurish.

2 soat

A) Yugurishning qaysi masofalarida yuqori startga turishni tushuntirish. B) URM, MRM. V) Yuqori startga turishni tushuntirish va kōrsatish. G) Qōllarning va gavdaning qanday holatda turishini takrorlash. D) Startga turish va startdan chiqishni bir necha bor takrorlash. Yuqori startdan chiqqandan sōng masofa bōylab yugurish.

[7], 19-31 betlar; [4], 64-75 betlar.

9- Mavzu: Burilishda yugurish texnikasi .

2 soat

A) URM, MRM. B) Qanday masofalarga yugurishda burilishlar bōlishini eslatib o'tish. V) Katta radiusga ega bōlgan yōlakning burilishida 50-80 m masofaga 3-4 jadallikda tezlanishli yugrish. G) Burilish vaqtida gavdaning qanday holatda bōlishini tushuntirish va kōrsatib berish. D) Burilish jarayonida qōllarning xarakati. Tōg'ri yo'lda tezlanishli yugurib kelib, turli tezlikda burila boshlab yugurish va bir necha bor takrorlash.

[7], 20-24 betlar; [4], 13-65 betlar.

10- Mavzu: Turnikda tortilish, yotgan holda gavgvni kōtarish. 2soat

A) Turnikda tortilishda oyoqlarning tōg'ri turishini va gavgvani kōkrak qismigacha kōtarish kerakligini tushuntirish va kōrsatib berish. Gavgvani siltamasdan tōg'ri kōkrak qismigacha tortilib kōtarish. Musobaqa tarzida kim kōp gavgvani kōtarish va kōrsatgan natijani yozib borish.

[4] 13-75 betlar

11- Mavzu: Basketbolda tōpni olib yurish va uzatish texnikasi. 2soat

Basketbolda tōpni olib yurishni tushuntirish va kōrsatib berish. A) Tōpni har xil tōsiqlardan aylanib o'tib olib yurish. B) Qanday holatlarda tōpni olib yurishda xatolikka yōl qōyish mumkinligini tushuntirish. V) Tōpni ikki qōllab kōkrakdan uzatishni kōrsatib berish va uni takrorlash. G) Boshdan oshirib uzatishni kōrsatib berish va uni takrorlash. Ikki tomonlama o'quv o'yini.

[4], 160-179 betlar.

12- Mavzu: Tōpni savatga tashlash va aldamchi xarakatlar 2 soat

Tōpni savatga maydonning har xil joyidan tashlash. A) Jarima chiziği ichidan. B) Jarima chiziğidan. V) Jarima chiziği tashqarisidan(3 ochkoli) tōp tashlashlarni kōrsatib berish va tushuntirish Tōpni olib yurib 2 qadamda tōpni savatga tashlash. Har xil aldamchi xarakatlarni kōrsatib berish va tushuntirish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.

[4], 160-179 betlar.

13- Mavzu: Jarima tōpini tashlash. 10 tadan 5 ta tushurish. 2 soat

Jarima chiziğidan jarima tōpini savatga tashlashni nazorat me'yori sifatida 10 tadan 5 ta shaklda bajarish va kōrsatgan natijalarni yozib borish. Ikki tomonlama o'yin.

[4], 160-179 betlar.

14- Mavzu: O'qituvchi topshiriği bilan ikki tomonlama o'yin. 2 soat

Öqituvchining topshiriği bilan ikki tomonlama öyinda yuqorida ötilgan barcha texnik va taktik xarakatlarni öyin mobaynida qanday bajarilishini nazorat qilib borish. Öyinni musobaqa tarzida ötkazish va öyin jarayonida talabalarni qilgan xarakatlariga qarab baholab borish.

[4], 160-179 betlar.

15- Mavzu:Gimnastika: öng va chap oyoqlarda ötirib turish. 2 soat

A) URM,MRM B) Öng va chap oyoqda ötirib turishni tushuntirish va körsatib berish. V) Gavdani töğri tutishni talab qilish. Körsatgan natijasini yozib borish.

[4], 82-112 betlar; [10], 86-145 betlar.

16- Mavzu: Yoğochda va turnikda mashqlar. 2 soat

Yoğochda mashqlar. A) "Qaldirğoch" mashqida muvozanat saqlab turishni tushuntirish va körsatib berish. B) Yoğochda "Raqs" qadam tashlab yurish va burilishni körsatib berish va tushuntirish. V) Tizzida ötirib muvozanatni saqlashni körsatib berish va takrorlash. Turnikda kuchli tortilish, kötarilib aylanishlarni tushuntirish va körsatish.

[4], 82-112 betlar; [10], 76-108 betlar.

17- Mavzu:Turnikda oyoqlarni kötarish 90⁰, tayanib sakrash. 2 soat

Turnikda oyoqni 90⁰ ga kötarishni musobaqa tarzida ötkazish va natijasini yozib borish. Tayanib sakrashda yordamchi "köprikcha" ga ikki oyoqlab töğri tushishni körsatib berish. Qöllarni otga tayanirishda töğri joylashishini tushuntirish va körsatib berish.Qöllarni töğri joylashishini körsatib berish.

[4], 82-112 betlar;[10], 76-108 betlar.

2- semestr.

1- Mavzu: Valeybolda yuqoridan töp uzatish. 2 soat

Valeybolda yuqoridan töp uzatish 2 xil bölib:
1) yuqoridan töğriga , 2) yuqori-yondan. Töğridan töp uzatishda aniq bir nuqtaga töğri uzatish közda tutilgan bölib, ayniqsa setka yoniga töpni uzatishda ancha qulaylik tuğdiradi. Yondan uzatish öyin qoidalariga rioya qilgan holda bajariladi.

[4], 179-188 betlar; [11], 52-249 betlar.

2- Mavzu:Töpnı öyinga kiritish texnikasini bajarilishi. 2 soan
Töpnı öyinga kiritish texnikasi: A) Yuqoridan. B) Pastdan. V) Yondan amalga oshiriladi. Töpnı öyinga kiritishda öyinga kirituvchidan tashqari biron bir

öyinchini unga xalaqit berishi mumkin emas.

[4], 179-188 betlar; [11], 52-249 betlar.

3- Mavzu: Xujum zarbasi техникасини бажарш

2 soat

Xujumkor zarbada köpincha 3 ta öyinchini ishtirok etadi. 1chi va 2chi öyinchilarning özaro bir - birini tögri tushunib harakat qilishi va töpni setka yonida yuqoriga kötarib berishi natijasida 3chi öyinchining zarb bilan töpni setkaning narigi tomoniga urib maydonning ichki qismiga töpni tushirishi orqali amalga oshadi. Ikki tomonlama öquv öyini.

[4], 179-188 betlar; [11], 52-249 betlar.

4- Mavzu: Ikki tomonlama öyin.

2 soat

Ikki tomonlama öyinda ötilgan barcha texnik va taktik harakatlarning tögri bajarilishini nazorat qilish va talabalarning bajargan ishlariga qarab baholash.

[4], 179-188 betlar; [11], 196-257 betlar.

5- Mavzu: Suzishda suvga örganish.

2 soat

Suzishda bolani suvga örgatishdan oldin suv xavzasining holatiga, uning chuqur va sayozligiga e'tibor berish. Bolani suvga örgatishda oldin oyoğını keyin beligacha va shundan söng butunlay boshigacha botirish lozim. Suv xavzasida bola kökragi bilan suvga yotgan holatda turganda uning yonida yoki oldida qöolidan ushlab turish lozim.

[13], 63-77 betlar.

6- Mavzu: Erkin suzish usulida qöllarning ishlash texnikasi.

2 soat

Erkin suzishda qöl suvda navbatma - navbat eshish va suv yuzasida tayyorgarlik harakatini bajaradi. Bunda ikkala qöl harakati texnikasi bir xil. Qöl böshashgan tirsak böğmidan ozgina bukilgan va kaft bilan suvga qaragan holda böladir. Bunda avval panjalar söng tirsak va bilak qismlari suvga kiradi. 50 m masofani erkin suzish usulida suzib ötish.

[13], 63-128 betlar.

7- Mavzu: Erkin suzish usulida oyoqning ishlash texnikasi.

2 soat

Oyoq ishlash texnikasi: oyoqlar navbatma navbat pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga harakatlanadi. Oyoqlar böshashgan va engil harakatlanadi

[13], 60-128 betlar.

8- Mavzu: Erkin suzish usulida töliq suzish va yaxshi suzuvchini aniqlash

2soat

Erkin suzish usulida 50 m masofani tōliq suzish va eng yaxshi suzuvchini aniqlash uchun shu masofani musobaqa tarzida suzib ōtish va natijalarini yozib borish. [13], 60-150 betlar.

9- Mavzu: Őng va chap oyoqlarda ōtirib turish. 2 soat

A) URM,MRM B) Őng va chap oyoqda ōtirib turishni tushuntirish va kōrsatib berish. V) Gavdani tōgri tutishni talab qilish. Kōrsatgan natijasini yozib borish. [4], 82-112 betlar; [10], 86-145 betlar.

10- Mavzu: Yuqori start texnikasi va masofa bōylab yugurish. 2 soat

A) Yugurishning qaysi masofalarida yuqori startga turishni tushuntirish. B) URM, MRM. V) Yuqori startga turishni tushuntirish va kōrsatish. G) Qōllarning va gavdaning qanday holatda turishini takrorlash. D) Startga turish va startdan chiqishni bir necha bor takrorlash. Yuqori startdan chiqqandan sōng masofa bōylab yugurish.

[4],13-64 betlar; [7],29-63 betlar.

11- Mavzu: Burilishlarda yugurish texnikasi va marraga kelish. 2 soat

A) URM, MRM. B) Qanday masofalarga yugurishda burilishlar bōlishini eslatib ōtish. V) Katta radiusga ega bōlgan yōlakning burilishida 50-80 m masofaga 3-4 jadallikda tezlanishli yugurish. G) Burilish vaqtida gavdaning qanday holatda bōlishini tushuntirish va kōrsatib berish. D) Burilish jarayonida qōllarning xarakati. Tōgri yoōlda tezlanishli yugurib kelib, turli tezlikda burila boshlab yugurish va bir necha bor takrorlash.

[4],13-64betlar; [7],20-63 betlar.

12- Mavzu: Chidamlilikni tarbiyalash. 2 soat

A) URM, MRM. B) Masofa bUylab yugurish. V) Masofa bUylab ōzgaruvchan 1000 m ga yugurish. Őrta uzoq masofaga yugurish va natijalarini yozib borish. Őgīl bolalar 5000 m, qiz bolalar 3000 m masofani tōliq bosib ōtish.

[4],13-75 betlar; [7], 12-66 betlar.

13- Mavzu: Őta uzoq masofaga yugurish. 2 soat

Őta uzoq masofalarga 2000,2500,3000 m masofalar kiradi. Bu masofaga yuqori startga turgan holatda startdan chiqiladi. Yuqorida ōtilgan burilishlarda yugurish va marraga kelish texnik usullari ushbu masofani bosib ōtishda qōl keladi. Bunday masofalar talabalarining umumiy chidamliligini tarbiyalaydi.

[4], 13-75 betlar; [7], 29-66 betlar.

14- Mavzu:Uzunlikka sakrashda yugurish va depsinish texnikasi 2 soat

Uzunlikka sakrashda uchish jarayonida qōl va oyoq xarakati texnikasi. A) uchishda qadam tashlashni ōrgatish. B) 2-3 qadamda yugurib kelib uchish. V) Yugurish, uchishda qadam tashlash, 2 oyoqda qōnish. G) depsinish, uchish birgalikda uzunlikka yugurib kelib sakrash texnikasi

[4],13-64betlar; [7], 43-63 betlar.

15- Mavzu: Uchish va qōnish texnikasi. 2 soat

A) URM, MRM B) Uchish texnikasini tushuntirish va kōrsatib berish. V) Uchish vaqtida havoda qōllarning xarakati. G) Havoda oyoqlarning xarakati. D) Qōnishda gavda holati. E) Oyoqlarning tōgri erga tushishi. Bir necha bor uchish va qōnishni takrorlash.

[4],13-64betlar; [7], 43-66 betlar.

16- Mavzu:Tōliq sakrash texnikasi. 2 soat

A) URM, MRM. B) Yugurish masofasini va depsinuvchi oyoqni tōgri tanlash va aniqlash. V) Depsinishni bir necha bor takrorlash. G) Uchish va qōnishni takrorlash. Musobaqa tarzida tōliq uzunlikka sakrash va natijalarini yozib borish.

[4], 13-64betlar; [7], 43-66 betlar.

17- Mavzu: Futbol va qōl tōpi. 2 soat

Futbolda tōpni olib yurish texnikasini tushuntirish va kōrsatib berish. A) Tōpni tōgri olib yurish. B) Buyumlardan aylanib olib yurish. Juft bōlib ximoya xarakati. 2 va 3 ta bōlib tōpni bir-biriga uzatish. Qōl tōpi: A) maydonda xarakat qilish. B) tōpni olib yurish va uzatishni tushuntirish va kōrsatish. V) tōpni ximoya chiziğidan darvozaga tōgri urishni tushuntirish va kōrsatish. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Ikki tomonlama ōquv ōyini.

[4], 137-158 betlar; [4], 113-135 betlar.

5. Mustakil ish mavzusi va mazmuni.

Nō	Mavzular	Soatlar xajmi	Vaqt
1	Engil atletikadagi yugurish mashqlari (7 ta mashqlarni mashğulotlarda qabul qilish)	2	Keying i dars
2	Joyidan uzunlikka sakrash, devor yonida balandlikka:	4	Keying

	"kenguru", "chexarda" sakrashlari natijasini qabul qilish.		i dars
3	Jismoniy sifatlar-kuch va tezlikni rivojlantirish mashqlari.	4	Keying i dars
4	30-45 min davomida tóxtamasdan bir haftada 3 marotaba yugurish.	6	Keying i dars
5	Kross tayyorgarligi (qayta, masofali, ózgaruvchan va bir ma'romli yugurish)	4	Keying i dars
6	Valeybol, basketbol, qól tópi, futbol musobaqalari qoidalarini órganish	6	Keying i dars
7	Vaqtga arǵamchida sakrash (sinov me'yorlariga tayyorgarlik)	2	Keying i dars
8	Basketbolda tópnı olib yurish, ikki qadamda tópnı savatga tashlash	2	Keying i dars
9	Egiluvchanlikka va chaqqonlikka mashqlar (oldinga va orqaga ómbaloq oshish, kurakda va boshda turish, "kóprik")	4	Keying i dars
10	Badiiy gimnastika mashqlari elementlari ("pol'ka", "golik" qadamlari, raqsli mashqlar)	4	Keying i dars
11	Bel va qorin mushaklariga oid mashqlar (yotgan holda gavdani kótarish, gimnastika devoriga osilgan holda oyoqlarnı kótarish)	4	Keying i dars
12	Suzishda qól va oyoqlarning har xil usulda ishlashi	2	Keying i dars
13	Mashǵulotlarda ótilayotgan materiallarga xakamlıq qilishni órganish.	2	Keying i dars

6. Yakuniy nazorat

1-semestr

No	T o p s h i r i q t u r l a r i
----	--

1	100 metrga yugurish.
2	Joyidan uzunlikka sakrash.
3	Basketbol o'yinida topni olib yurish, uzatish va savatga tashlash.
4	Qayta yugurish 500 - 1000 metrga.
5	Gimnastika.
6	Akrobatika
7	Tayanch sakrashlar va arqamchida sakrash.

2- semestr

№	Topshiriq turlari
1	Voleybol
2	Futbol
3	Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash
4	Kross 2000-3000 metrga
5	O'ta uzoq masofaga 3000-5000 metrga yugurish
6	O'qituvchi ixtisosligiga qarab tanlangan sport turi

Adabiyotlar

1. Asosiy adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonuni
2. O'zbekiston Respublikasining 2000 yilda qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonuni yangi taxriri.

3. Ўзбекистон Respublikasi Vazirlar maxkamasining 1993 yil 3 dekabrda
"Yosh avlodning sog'lomlashtirish muammolarini k'ompleks hal qilish"
dasturi
4. T.S Usmonxodjaev , S.G Arzumanov "Fizicheskoe vospitaniya v shkole"
Tosh"Meditsinskiy" Uz SSR 1987 y
5. Fizicheskoe vospitaniya. Moskva sh 1992 y
6. N.K Bal'sevich "Fizicheskoe kul'tura dlya vsex i dlya kajdogo" Moskva sh
1986 y
7. I. Niyozov "Engil atletika" Far'ona 2005 y
8. M.N Ukrana "Sport gimnastikasi" M FIS izd 2000 y
9. "Legkaya atletika dlya yunoshey" L.P Limarya.
- 10."Sportivnaya gimnastika" FIS. Moskva 1979 y
- 11.Yu.D Jeleznyak, Yu.N Kleshev, O.S Chexov "Podgotovka yunox
voleybolistov" izd FIS. Moskva 1967 y
- 12.Yu.N Pertnux "Sport o'yinlari" M FIS izd 1999 y
- 13.Yu. Tangirov, A.N Livitskiy "Suzish" UzSSR "Meditsina" Tosh 1986 y

1. Kushimcha adabiyotlar:

1. V.I Dubrovskiy "Lechebnaya fizicheskaya kul'tura" Moskva 1999 y "Vlados"
2. T.S Usmonxo'jaev, A.N Normurodov "210 ta xarakatli o'yinlar" Toshkent
2001 y ToshDShI

***"Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси" фанидан
рейтинг ишланмаси (махсус сиртқи)***

№	СОИТ тури	Сони	Балл	Жами
1	Семинар машғулоти	4	5	20
2	Мустақил равишда ўрганиладиган мавзу	10	5	50

3	ОБ	1	15	15
4	ЯБ	1	15	15
5	Ҳаммаси			100

***"Спортўйинлари ва уни ўқитиш методикаси" фанидан
баҳолаш мезони
семинар машғулоти***

1. Семинар саволларига тўлиқ жавоб ёзиб, тўлиқ жавоб берса 6 б дан 7 б гача
2. Семинар саволларига тўлиқ жавоб ёзиб, жавоб беришда хатоликларга йўл қўйса 5б дан 6 б гача
3. Семинар саволларига тўлиқ жавоб ёзилмаган бўлиб, жавоб беришда хатоликлар бўлса 3 б дан 4 б гача

Мустақил равишда ўрганиладиган мавзу:

1. Берилган 10 та мавзуни тўлиқ ёритиб ёзиб келган бўлса, ҳар бир савол учун 4 баллдан 5 баллгача
2. Берилган 10 та мавзуни ёзган лекин жавобларда ноаниқликлар бўлса 3 б дан 4 б гача
3. Берилган 10 та мавзуни ёзган лекин мавзулар ёритилмаган, ноаниқликлар кўп бўлса 2,6 б дан 3 б гача

ОБ

1. Берилган савол вариантыга тўлиқ жавоб ёзилса 4 б дан 5 б гача
2. Берилган савол вариантыга тўлиқ жавоб ёзилган бўлмаса 3б дан 4б гача
3. Берилган савол вариантыга жавоб ноаниқ, тўлиқ бўлмаса 2,6б дан 3б гача

ЯБ

1. Берилган савол вариантыга тўлиқ жавоб ёзилса 4 б дан 5 б гача
2. Берилган савол вариантыга тўлиқ жавоб ёзилган бўлмаса 3б дан 4б гача
3. Берилган савол вариантыга жавоб ноаниқ, тўлиқ бўлмаса 2,6б дан 3б гача