

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAQO'L'TETI
UMUMIY JISMONIY TARBIYA KAFEDRASI**



O'QUV USLUBIY MAJMUASI
«JISMONIY TARBIYA VA SPORT»
FANI BARCHA BAKALAVRIYAT TA'LIM YO'NALISHI
TALABALARI UCHUN

Tuzuvchilar:

Adambaev J.X.

Urganch-2010

Mazkur o'quv uslubiy majmua barcha bakalavriyat ta'lim yo'nalishi ushun mo'ljallangan bo'lib, jismoniy tarbiya va sport faninig maqsad vazifalari, atamalar va tushunchalar, boshqa fanlar bilan aloqadorligi, o'qitish metodikasining ahamiyati to'g'risida bilim va ko'nikmalarni shakllantiradi.

Taqrizchilar:

1. O'.L. Matnazarov-pedagogika fanlari nomzodi, dotsent,
Jismoniy madaniyat faQo'lteti dekani.

2. Jumaniyozov M.J. - pedagogika fanlari
nomzodi, pedagogika faQo'lteti dotsenti.

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

**ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС, КАСБ-ХУНАР ТАЪЛИМИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ МАРКАЗИ**

Тасдиқланди
Ўз.Р.ОЎМЎВ

Ваз.ўр.

Ш.Аюпов

06.04.2004й.



«ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ»

фанидан намунавий

ДАСТУР

(бакалавр йўналиши учун)

ТОШКЕНТ - 2004

Ushbu dastur «Jismoniy tarbiya» fanidan bakalavr talabalar zaruriy tayyorgarlik darajasi va bilimlari mazmuniga qo'yiladigan talablar asosida tayyorlangan. Malakaviy talablar fan bo'yicha qanday tasavvurga ega bo'lishi, nimalarni bilishi, qanday ko'nikmalar hosil qilishi lozimligini o'z ichiga oladi.

Ushbu namunaviy dastur shu fanga oid ishchi o'quv dasturi, yillik taqvimli rejalar, mavzuli dasturlar, darslik va o'quv-metodik qo'llanmalar tayyorlashda foydalanish uchun tavsiya etiladi. Namunaviy dasturni kelajakda to'ldirilgan va boyitilgan holda chop etish zaruratini hisobga olib, fikr-mulohazalaringizni quyidagi manzilga yuborishingizni so'raymiz:

Toshkent shahar, 700070, Shota Rustaveli ko'chasi 25, OO`MKHTRM Ma'naviyat va ma'rifat bo'limi, tel: 136-39-20.

Mazkur dastur namunaviy dastur sifatida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi ijtimoiy kompleksining maxsus metodologik komissiyasi bayonnomasi. va O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, oliy o'quv yurtlari ilmiy-uslubiy birlashmalari faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengash Prezidiumining 2003 yil 29 martdagi majlisi qarori bilan tavsiya etilgan.

Nashrga tayyorlovchi mas'ullar: prof. Nishonaliev U., Hamdamova M.Z.

Tuzuvchilar: Normurodov A. N. - Sharqshunoslik instituti kafedra mudiri, dotsent.

Morgunova I. I. — Sharqshunoslik instituti katta o'qituvchisi.

Taqrizchi: dots.Umarov M. N.

1. SO`Z BOSHI

1.1. Fan mazmuniga qo`yiladigan malakaviy talablar

Bakalavr «Jismoniy tarbiya» fani bo`yicha:

Jismoniy tarbiyaning inson organizmini rivojlanishi va kadrlar tayyorlashdagi ahamiyati to`g`risida tasavvurga ega bo`lishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sog`lom turmush tarzi asoslarini;

- sog`liqni sakdash va mustahkamlash, ruhiy-jismoniy layoqat va xususiyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish bo`yicha bshimlarga ega bo`lishi zarur.

O`z hayotida va kasbiy faoliyatida ruhiy-jismoniy chiniqish uslublarini qo`llash ko`nikmasiga ega bo`lishi lozim.

O`quv dasturini tuzish jarayonida amalda qo`llanilayotgan dasturlarga tanqidiy yondashib, ularning ijobiy tomonlarini olib, hozirgi zamon talablari asosida ilmiy ma`lumotlar, yangi pedagogik texnologiya yo`nalishlariga e`tiboran, mutaxassis olimlarning ijobiy ish tajribalariga jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid davlatimiz qonun va qarorlariga tayanildi.

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 yil 27 maydagi 271 raqamli «Respublikada jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi qaroriga, O`zbekiston Respublikasi Oliy ta`limining me`yoriy hujjatlariga asosan tayyorlandi.

Jismoniy tarbiya dasturida berilgan 144 soat hajmdagi o`quv mashg`ulotlari hamma talabalar uchun 72 soat majburiydir.

Bu mashg`ulotlarning maqsadi: talabalarni sog`ligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishini takomillashtirish; talabalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va usulubiyatining negizi bilan tanishtirish, shuningdek o`quv mashg`ulotlar rejimida jismoniy tarbiya va sportning asosiy vositalarini ishlatishda maxsus bilimlar va amaliy ko`nikmalarni, mutaxassisligi bo`yicha ishlab chiqarishdagi dam olishda foydalanish va sport texnikasini asosiy unsurlariga o`rgatishdan, ularda insonparvarlik, vatanparvarlik va baynalminalchilik ruhini rivojlantirish, ta`lim va tarbiya jarayonida mustaqil fikrlaydigan, raqibini bexosdan qo`llagan uslublariga qarshi to`g`ri qarorlar qabul qilishga qodir, har tomonlama rivojlangan, barkamol shaxsni shakllantirishga qaratiladi. Shu bilan birga:

- talabalarning «Alpomish» va «Barchinoy» test mezonlari talablarini bajarishi uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;

- talabalarni kelajak ish faoliyatiga, bo`lajak mutaxassisligini (kasb) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy jihatdan tayyorlash;

- talabalarga jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari nazariyasi asoslaridan, uslubiyatidan, sportda jamoatchi yo`riqchi, murabbiy va hakamlik qilish bo`yicha kerakli bilimlarni berish;

- talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;

- talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari bilan muntazam shug`ullanish kerakligiga ishonch tug`dirish.

Dasturda ko'rsatilgan mashg'ulotlarni (sport turlari) o'quv yurtning imkoniyatidan, o'qituvchilar mutaxassisligidan va o'quv yurt an'analardan kelib chiqib, mavjud sharoitlarga e'tibor berib institut ilmiy Kengash qarori bilan amaliy mashg'ulotlar boshqa sport turlari bilan almashtirishga ruxsat etiladi.

Masalan: dasturdagi gimnastika, suzish, kurash bilimlarini o'rgatishga imkoniyati bo'lmagan (anjom-uskunalar, kurash zali, suzish havzasi, to'shaklar, mutaxassislar yukligi va h.k.). o'quv yurtida ushbu turlarni futbol, aylanma usul mashg'ulotlardan o'tish estafetalari, trenajyorlarda shug'ullanish mashqlari, mokisimon va estafetalik yugurishlar, himoyali yakka kurash usullari kabilar bilan almashtirish mumkin.

Buning uchun o'qituvchi shunday turlardan ijodiy foydalanishi, ya'ni noqulay sharoitlarda ham (ob-havoning o'zgarishida, zal xonalarida, o'quv yurt binosi ichidagi bo'sh joyda) mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar o'tkazishni uddalay olishi zarur.

Masalan: qizlar uchun ritmik gimnastika, raqs mashg'ulotlari, atletik gimnastika, trenajyorlardagi mashqlar, o'z-o'zini himoya qilish mashqlari (tik turgan holda).

Mavjud shart-sharoitdan qat'iy nazar, barcha imkoniyatlardan foydalangan qolda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga talabalarning faol ishtirokini ta'minlash, ular vujudiga foydali ta'sirlarni yuklash zarur.

Dastur ta'lim-tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomida tegishli saviyani ta'minlovchi davlat ta'lim standarti asosida har bir shaxsga ijtimoiy siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarni hal etishga tulaqonli kirishish imkoniyatini beradi.

«Ta'lim to'g'risida»gi qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida jismoniy ta'lim olish yo'llari xilma-xilligi sharoitida har bir ta'lim muassasasi talabalarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib

berishga majburdir.

Oliy ta'lim uchun jismoniy tarbiya buyicha o'quv dasturi «Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi mazmuniga, o'quv yuklamasi hajmiga (rejadagi o'quv soatlari), majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarni rivojlanishi, barkamol topish, ko'nikma va malakalarining shakllanishi) kun davomida, hafta, yil davomidagi harakat faolligining majburiy hajmiga talabalarning nazariy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar asosida shakllanadi.

Mazkur dastur talabalarning bilimlari ko'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy, axloqiy va jismoniy sifatlari doirasini tartibga soladi, butun oliy ta'lim tizimiga singdiradi, o'quv tarbiya jarayoniga miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari tasdiklangan o'quv rejasiga asosan, 1-4-semestrlarda o'tkaziladi. har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida 4 marta sinov (reyting nazorati) topshiradi.

1.2. Bakalavriyat uchun o'quv soatlarining namunaviy taqsimlanishi

(soatda)

Reja bo'limlariyushg nomi

т\р		1-курс		2-курс	
1.	Фанга кириш	2		2	
2.	Амалиёт	34	36	34	36
3.	Енгил атлетика	10	8	6	8
4.	Спорт ўйинлари, сузиш	10	10	12	8
5.	Кураш, теннис, стол тенниси, бадминтон	6	8	4	6
6.	МАЖТ	2	4	8	8
7.	Гимнастика	8	6	6	6
ЖАМИ:		36	36	36	36

Bakalavriatura talabalari uchun amaliy mashg'ulotlarning mezonlari dasturda ko'rsatilgan sport turlari bo'yicha jismoniy tarbiya kafedrasida ishlab chiqiladi.

Reyting-test mezonlarini qabul qilish reyting qaydnomasini rasmiylashtirish uchun har bir talaba uchun har semestrda 2 soat o'qituvchilarning yillik o'quv yuklamasiga kiradi.

Jismoniy tarbiya faniga o'quv dasturida bor-yo'g'i 72 soat ajratilgan xolos. Shuni inobatga olib talabalarga jismoniy tarbiya fanidan nazariy ta'lim berishni O'ROO'MTV ning 2003 yil 4 yanvar hay'atining 1/1 sonli qaroriga asosan har bir kursda (1-4- kurslarda) 4 soatdan ma'ruzalarni faQo'ltativ shaklda budjetdan tashqari mablag'dan, soatbay jamlamasidan haq to'lash bilan amalga oshiriladi.

2. Quyidagi asosiy uslubiy tavsiyalarga rioya qilish zarur

1. O'quv materialini yana ham mustahkamroq o'zlashtirish uchun dasturdagi har bir asosiy mavzuga (qisqa yoki uzoq masofaga yugurish, uzunlikka sakrash, uloqtirish va boshqalar) kerakligicha soat ajratish kerak.

2. Sportning bir turi bo'yicha materiallarni o'rganishda soatlarni sohib tashlash va uzoq vaqt davomida ular orasida uzilish bo'lishi (sport o'yinlarining to'rt soat darsini sentabrda, olti soatini noyabrning oxirida o'tkazilishi) tavsiya etilmaydi.

3. O'quv materialini yanada muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish uchun har bir darsda ikki-uchtadan ortiq vazifa quyilmasligi kerak.

4. O'quv yilining har bir semestri yakuniy darslarida yoki o'quv dasturining oxirgi soatlarida sinov-test me'yorlarini qabul qilish oldindan rejalashtirilishi shart.

5. Darsning oxirida uy vazifasini tushuntirishga vaqt ajratish tavsiya qilinadi.

Talabalarga jismoniy ta'lim berish shakli va usullari xususida shuni qayd qilish lozimki, ularning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi, jinsini hisobga olgan va individual yondashgan holda yuklama berish kerak.

3. Jismoniy tarbiya fashshing vazifalari

Yuqorida ko'rsatilgan maqsadga binoan quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

- oliy o`quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlantirish, sog`lom, aqliy etuk, jismoniy mehnatga va ona-Vatanni himoya qilishga qurbi etadigan shaxs qilib tarbiyalash;

- talabalarining salomatligini mustahkamlash, ish samaradorligini oshirish va ijodiy faolligini oshirish, kasallanish darajasini pasaytirish;

sog`lom turmush tarzini shakllantirish; talabalarlarning o`z jismoniy rivoji masalalariga bo`lgan dunyoqarashini o`zgartirish;

milliy o`yinlarni, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarni jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;

O`zbekiston Respublikasining «Ta`lim to`g`risida»gi qonuni va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ga muvofiq oliy o`quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya-sport sohasida quyidagilar joriy etiladi:

jismoniy tarbiya sog`lomlashtirish va sport klublari; - jismoniy tarbiyaning ilmiy jihatdan asoslangan tizimi;

- o`quv-mashg`ulot jarayonining zamonaviy yangi pedagogik texnologiya uslubiyatlari;

sport zahiralari tayyorlash shaxobchalarini kengaytirish;

talabalarda Olimpiya harakati to`g`risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo`lgan ongli ehtiyojini shakllantirish;

- mamlakat sportchilarini Olimpiya, Osiyo o`yinlariga, butunjahon talabalar Universiadasiga, Markaziy Osiyo va Butun Jahon o`smirlar o`yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o`yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta`minlash;

- jismoniy tarbiya mashg`ulotlari orqali kasallikning oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog`likni mustahkamlash, mashqlar bajarganda o`z-o`zini nazorat qila bilish;

- talabalarni sport turlari bilan faol shug`ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama kamol topgan shaxs bo`lib etishiga ko`maklashish, qo`lga kiritilgan yutuqlarni tajribada o`rganish;

- oila, maktab, litsey, kollej va oliy o`quv yurtlarida mintaqaviy va milliy sport turlarini tashviqot qilish va unutilganlarini esa qayta tiklash;

- asosiy Olimpiada sport turlari bo`yicha hakamlar qila bilish malakasini puxta egallash, yo`riqchilar nazariyot, amaliyot malakasini egallab mashg`ulotlar olib boradigan mutaxassislarni tayyorlash va sport turlariga qiziqishi bo`lganlar uchun klub yoki sport tashkilotlarini tashkil qilish, talabalar sport malakasini oshirishdir.

4. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari

Talabalarni jismoniy tarbiyalash dars va darsdan tashqari vaqtda o`quv davri mobaynida olib boriladi.

5. O`quv mashg`ulotlari

- nazariy va amaliy;

- yakka mashg`ulotlar.

- nazariy bilim o`quv yurtlarning jismoniy tarbiya kafedresi kengashi tomonidan tasdiklangan referatlarni va nazariyadan turli xil mavzuda yozma ishlarni bajarish.

6. Darsdan tashqari mashg`ulotlar

- kundalik ertalabki gigienik gimnastika mashqlari;
- sho`ba (seksiya), sport va ishqibozlar klubidagi mashg`ulotlar;
- ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari: jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalar ilmiy uyushmasining negizi, muammo laboratoriyalaridagi mashg`ulotlar;
- jismoniy tarbiya jarayonida ilmiy asoslangan turli shakllardagi mashklar ko`lami, ilmiy asoslangan harakat faoliyati haftada 12-16 soatni tashkil qilishi, talabalar jonbozligi, harakat faoliyati va ularning tana azolarini mo`ta`dil ishlashi uchun shart-sharoit tug`diradi.

7. Talabalarni o`quv guruhlariga taqsimlash

Amaliy mashg`ulotlarda qatnashish uchun talabalar asosan: asosiy, maxsus tibbiy, tayyorlov va sport mahoratini takomillashtirish guruhiga taqsimlanadilar. Guruhlarga taqsimlash o`quv yilining boshida talabalarining jinsi, sog`liq holati, jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi xamda qaysi bir sport turiga bo`lgan qiziqishini inobatga olingan holda amalga oshiriladi.

Asosiy o`quv guruhiga - shifokorlar ko`rigidan (dispanserizatsiya) o`tgan, sog`ligida nuqsoni bo`lmagan, jismoniy. tayyorgarligi yaxshy bo`lgan talabalar kiradi.

Maxsus tibbiyot, tayyorlov guruhiga - shifokorlar ko`rigidan (dispanserizatsiya) va nazoratidan o`tish natijasida sog`ligida, jismoniy tayyorgarligida ayrim nuqsonlar topilgan va yaqin orada kasallika chalingan talabalar taqsimlanadi. Bu o`quv guruxlarida talabalarining funktsional imkoniyatini ham e`tiborga olish maqsadga muvofiq bo`ladi. O`quv davrida ushbu guruhdagi talabalar bilan mashg`ulot o`tkazishdan maqsad ularni sog`lom qilish, organizmini kasallikka chidamligini oshirish va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdir.

Vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi (amaliy mashg`ulotlardan) ozod qilingan talabalarining funktsional imkoniyatiga e`tiboran maxsus guruh tuziladi. Amaliy mashg`ulotlardan o`z sog`ligi holatiga binoan uzoq vaqtga jismoniy mashg`ulotlardan (yuklamalardan) ozod qilingan talabalar maxsus o`quv guruhiga o`tkazilib, ular qurbi etadigan o`quv dasturining mashklari bilan shug`ullanadilar. Bunday talabalarni alohida guruhga birlashtirish tavsiya qilinadi, ular nazariy bilim soatida ko`prok saboq oladilar va jismoniy tarbiya mavzuida referat yozadilar. Ular jismoniy mashqlar ta`sirida odam organizmida sodir bo`ladigan fiziologik jarayon, o`z kasalliklarini jismoniy mashqlar va vositalar bilan davolash uslubiyat bilimiga ega bo`lishi, asosan bu guruh qatnashchilari musobaqalar qoidasi bilan tanishtirilib, yuqori kursda faqultetlararo, o`quv yurtlar musobaqalarida hakamlik qilishga jalb etilib, keyinchalik ularning eng faollariga hakamlik unvoni beriladi va reyting ball 60%dan yuqori qo`yilmasligi, talabalarining reyting daftarchasiga jismoniy tarbiya o`qituvchisi «ozod qilingan» deb yozishi shart.

Sport mahoratini takomillashtirish o`quv guruhiga - asosan sog`lom, shifokorlar nazoratidan o`tganda sog`ligida nuqsoni bo`lmagan, sportni qaysidir bir turini mukammal bilgan, sport unvoni bo`lgan talabalar kiritiladi. Ushbu talabalarda sportni biron-bir turi bilan chuqurroq shug`ullanishga xohishi bo`lishi shart. Ushbu o`quv guruxlarining soni va ixtisosi jismoniy tarbiya kafedrasining mutaxassislariga hamda sport inshootlariga bog`liqdir.

Asosiy va sport bo`limlaridagi talabalarga o`zi xoxlagan sport turini tanlash huquqi beriladi.

Sport bo'limining talabalari uchun o'zi tanlagan sport turidan shaxsiy jadval tuzib belgilangan vaqtda sinov talablarini bajarishlariga sharoit yaratiladi.

Talabalarni bir o'quv guruhidan ikkinchi o'quv guruhiga faqat o'quv yilining oxirida yoki yarim yillikning semestri oxirida o'tkazish mumkin. Maxsus tibbiyot bo'limidan shifokorning xulosasiga qo'ra kasallikka chalinganligi talabalarni boshqa guruhga o'quv yili davomida o'tkazish mumkin. Guruhlar tarkibidagi talabalar soni: asosiy va sport guruhi 15 nafargacha, maxsus tibbiyot, tayyorlov va vaqtincha ozod qilingan talabalar soni 8 - 10 nafardan oshmasligi kerak.

8. Nazariy qism

Dasgurda nazariy bo'limning mazmuni, talabalarda tartibga solingan tarmoklar: ijtimoiy tabiat qonunlari, psixologo-pedagogik, jismoniy tarbiya va sportning tarixi, Xalqaro Universiada, Olimpiada harakati va undan bilim olishni tavsiya qiladi. Bo'lajak mutaxassislarning mustaqil fikr yuritishini shakllanishi jismoniy tarbiya tadbirlaridan ishchanlik va yuqori darajada butun hayot faoliyatida foydalanishga o'rgatadi.

1-mavzu: O'zbekistonda jismoniy madaniyat, sport va olimpiya harakatlari Ibtidoiy, Feodal tizimlarda jismoniy tarbiya harakatlarining ko'rinishi. Ulug' allomalar Ibn Sino, Al Xorazmiy, Amir Temur, Mahmud Pahlavon, Alisher Navoiylar jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi va sog'lom vujudga ega bo'lganliklari to'g'risida. O'zbekiston hududida 1860 yilgacha jismoniy tarbiya harakatlari, Oktabr to'ntarilishigacha va sobiq SSSR davridagi jismoniy tarbiya. Sobiq SSSR xalqlar Spartakiadasida o'zbekiston sportchilarini o'rni, o'zbekiston sportchilarini halqaro musobaqalar, universiada va Olimpiada o'yinlarida ishtiroki, Osiyo o'yinlarida o'zbekistonlik sportchilarni ishtiroki va o'rni. Mustaqillik davrida Olimpiada harakatlari. o'zbekistonlik sportchilarni xalqaro musobaqalarga ishtiroki va o'rni.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun belgilangan asosiy qarorlar va farmoyishlar. O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim tizimida jismoniy ta'limni tashkil topishi, II jahon urushi va undan keyingi davrda jismoniy tarbiya tizimi harakatlarining o'sishi.

2-mavzu: Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida o'quv fanining shakli

Jamoa hayotida jismoniy tarbiyaning ko'rinishi. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy vazifasi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya harakati tuzilishining asosiy xislati. O'zbekistonda jismoniy tarbiya boshqaruv tizimi (maqsadi, vazifasi, asosiy tushunchasi).

3-mavzu: Milliy sport turlari

Oliy maktab sharoitida etuk mutaxassislarni tayyorlash tarmog'ida milliy o'yinlarning o'rni va ularning kasb-mahorat yo'llanmasi. Talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan e'tiborining o'ziga xos boyligi. Talabalar uchun jismoniy tarbiya o'quv dasturi, undagi milliy O'yinlarning o'rni. O'quv dasturining mazmuni, uning asosiy bo'limlari. Talabalarni o'quv bo'limlariga va guruhlariga taqsimlash. O'quv dasturining mezonini egallash, sinov (reyting) talablari, tekshiruv me'yori, jismoniy tarbiya fanidan sinov va yakuniy nazorat (imtihonlar).

Jismoniy tarbiya, sport, sayyohlik mashg'ulotlarining darsdan tashqari shakllari. Oliy o'quv yurtlari va faqo'ltetlarda ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil qilish. Sport klubi va o'quv yurti an'analarini ahamiyati.

Jismoniy tarbiya o'quv, mutaxassis, jamoa, jismoniy tarbiya-sport faoliyati va uni oilaviy hayotda amalga oshirish. Milliy o'yinlar, harakatli o'yinlar tasnifi.

4-mavzu: Jismoniy tarbiya fanining tabiiy-ilmiy asoslari

Inson • vujudlari yagona biologik tarmoq, harakat faolligining inson a'zolarining o'rab turgan muhit bilan o'zaro aloqaning zarur omili sifatida. Jismoniy mashklar va sport bilan muntazam shug'ullanganda odam organizmi a'zolarida jismoniy mashklar ta'sirida yuz beradigan salbiy yoki ijobiy o'zgarishlar. Jismoniy tarbiya mashqdari bilan chiniqish jarayonida odamning ayrim a'zolarini o'sish qonuniyati (modda, quvvat almashinuvi, qon tarkibi, qon aylanishi, nafas olish va boshqa ichki a'zolar, tayanch harakat apparatlari va ularni boshqarish faoliyati).

Harakat faoliyati va uning aqliy zo'riqish, ruhiy zarba (stress), turli kasalliklar: kuyish, sovuq urish, gippodinamiya, gippoksiya ta'siriga, radiatsiya, ishlab chiqarishdagi zaharli moddalarga qarshi inson a'zolarining chidamligini oshirishi.

5-mavzu: Sog'lom turmush tarzi

Respublika geografik o'rning o'ziga xos xususiyati (paxta yakka xonligidan kelib chiqqan zararli oqibat va uni odam organizmiga ta'siri), quyosh radiatsiyasi. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi, uning mazmuni, talabalarni turmush faoliyati bilan bog'liqligi. Sog'lom turmush tarzini aniqlash omili mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil qilish, to'g'ri va me'yorida ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, harakat faolligi va chiniqish, talabada sog'lom turmush tarzini shakllash. Jismoniy tarbiya mashqlari va sport mashg'ulotlarini o'tkazishda, mashg'ulotlar joyiga, talabalarni yashash joyiga, kiyim-kechaklariga quyiladigan gigienik talablar.

Ish unumdorligining o'sishi va ko'nikmada yordamchi vositalar (hammom, issiq xonalar, milliy sharqona hammomlar, uqalash, badanni quyoshda toblash va sun'iy toblanish, nur olish va h.k.)

Talabalarining o'quv mehnat va qayot faoliyatini tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari. Asosiy psixofizologik tavsiflar. Talabalar o'quv mehnatini yuqori unumdorlikka etkazish shartlari. Akliy mehnatni ilmiy tashkil qilish usullari. Turli kasbdagi kishilarning namunaviy harakat faolligining tartibi. Oliy o'quv yurtlarining talabalarida akliy mehnat, ish kobiliyati, o'zlashtirishni kuchaytirish uchun o'quv davrida jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Ertalabki gigienik gimnastika mashklar. Ritmik gimnastika. O'quv kuni davridagi mashqlar. havaskorlar klubidagi mashg'ulotlar. Xotin-qizlar uchun mashklar, atletsp, sog'lomlashtirish, suzish, sport turi va bo'limlaridagi mashg'ulotlar.

Ommaviy sog'lomlashtirish, badantarbiya va sport tadbirlarida ishtirok etish. haftalik zaruriy harakat faolligini bajarish.

Mashg'ulotlar usullarining mazmuni, shakli va asoslari. Talabalarining jismoniy tayyorgarligi, sog'ligi, yoshi, jinsiga bog'lik bo'lgan holda jismoniy mashqlar bajarishda jismoniy tarbiya faniga qo'yilgan vazifalarni rejalashtirish asoslari. Talabalarining jismoniy rivojlanishi hamda funktsional qolatini tartibga solishda sport mashg'ulotlarini samaradorligini nazorat qilish.

6-mavzu: Jismoniy va sport tayyorgarligining asoslari

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida tayyorgarlikning har xil turlari (texnikaviy, taktik, nazariy, ruhiy-irodali, jismoniy). Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epcchilik, egiluvchanlik: yoshiga qarab tabiiy rivojlanishda o'zgarish. Jismoniy rivojlanish sifatida asosiy vositalar va rejalar qonuniyatini ta'kidlash.

Ommaviy sport va yuqori natijalar sporti, ularning maqsadi va vazifasi. Sport mashg'ulotlari va uni ayrim qismlarini to'liq jarayondan tuzilishi. Sport mashg'ulotlari usullarining negizi. Sport

tayyorgarligini rejalashtirish va tashkiliy tadbirlar. Mashq bajarish — mashg'ulotlar tuzilishining yaxlitligi asosi.

7-mavzu: Mutaxassislik bo'yicha. (MAJT) Mutaxassislikka amaliy jismoniy tayyorgarlik

Bo'lajak mutaxassislarni ko'zda tutish. MAJTni asoslash, uni maqsadi va vazifasi. Ijtimoiy iqtisod omilini kerakligi va umumiy MAJTga yo'llanma. Talabalarda jismoniy tarbiya sohasida MAJTning o'rni. o'quv jarayonida MAJTning tashkiliy shakli va vositasi. Mutaxassis talabalarni kasbini ixtisoslashtiradigan MAJT aniqlab beradigan jismoniy tarbiyaning mazmuni. Nazariy bilimni egallash, amaliy epchillik, jismoniy sifatlarni va malakaning shakllanishi. Jismoniy mashq va sport mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya berish jarayonida jismoniy rivoj topishini tasdiklaydi. Bo'lajak mutaxassisga jismoniy mashq va sport doimiy mashg'ulot psixologik tajriba xususiyati va shaxsiy jismoniy sifatlardan foydalanish imkoniyatini tarbiyalaydi. Sport amaliy turlaridan musobaqalar MAJTning tadbiridir.

8-mavzu: Mehnatni ilmiy tashkil qilish va jismoniy tarbiya (MIT)

Jismoniy tarbiyaning MIT qilish tarmog'idagi maqsadi va vazifasi. Ishlab chiqarish gimnastikasining turlari, uni amalga oshirish va tashkil qilish. Shug'ullanadiganlarning mehnat sharoitini inobatga olib rejalashtirish. Bo'lajak mutaxassislarga uchun ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining shakli va usuli.

Oliy o'quv yurtini tugatgan mutaxassislarni jismoniy tarbiyani MITga jalb qilishning o'rni.

9-mavzu: Iqlim ta'siriga e'tiboran jismoniy tarbiya

va sport bilan shug'ullanganda odam organizmining moslashishi

O'zbekistonning geografik joylashganligi. Sahrolar mavjudligini hududdagi iqlimning shakllanishiga va iqlimiy sharoitga ta'siri. quyosh radiatsiyasi. Paxta yakkaxonligining odam organizmiga ta'siri (chaglarning zararli oqibatlari). Ekologiya buzilishi tufayli sodir bo'ladigan ofatlarni engib chiqishda jismoniy tarbiya vositalaridai foydalanish usullari. Jismoniy mashqlar bajarishda qishloq joylaridagi mavjud shart-sharoitlar va uni o'ziga xosligi, milliy eport turlari va ularni vositalaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotidai foydalanish.

10-mavzu: Xalqaro sport harakatining O'zbekiston sportchilari faoliyati uchun ahamiyati

Jismoniy tarbiya va sportni ijtimoiy o'rni. Jismoniy tarbiya va sport jahon xalklari o'rtasidagi aloqa vositasi. OLIMPIADA, UNIVERSIADA, SPARTAKIADA respublika talabalarini sport o'yinlaridir.

Xalqaro sport harakatlari. Xalqaro sport birlashmalari. halqaro Olimpiada qo'mitasi. Jahon, Ovropa va Osiyo chempionatlari, Osiyo o'yinlari. Nogironlar Olimpiada o'yinlari (Paraolimpiada). Butun dunyo talabalar Universiadasi (sport o'yinlari), Xalqaro sport o'yinlarini, sportning qurolsizlanish, narkotiksiz hayot va dunyoda hamda mintaqada tinchlikni saqlashdagi ahamiyati va o'rni. Ommabop sport turlarining, sport sho'bbalarini talabalar yotoqxonasida va ularni turar joylarida tashkil qilish.

Ma'ruza mavzusi kafedra majlisida - tasdiqdan o'tkazilib, o'quv yurtining ilmiy kengashi muhokamasidan yoki uslubiy kengash muhokamasidan o'tkaziladi.

9. Dasturning amaliy qismi

Jismoniy tarbiya amaliy mashqpar jarayonida talabalarda jismoniy madaniyat, chuqur bilim va amaliy mohirlik, sog'lomlik, psixomotorlik, professional yuqori sifatlilik harakatga olib keladigan epchillik va malakalar, sog'lom turmush siymosini tashkil qilish uchun kerak bo'lgan o'quv, professional hamda

maishiy hayot faoliyati sohasida paydo bo'ladigan muammolarni echishga o'quv jarayonida o'z bilimini o'rttirishga va jismoniy kamolotga etishga yo'llanma beradigan fanlardan biridir.

Dasturda maxsus tibbiy bo'lim nazorat asosida tayyorlangan amaliy o'quv materiali odam organizmi uchun foydali ekanligini ko'zda tutadi. Ushbu material sog'lomlashtirish, kasallikka chalinishning oldini olish, ayrim talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'zda tutgan holda mashqlar bajarishga tavsiya etish, shuningdek, odam org'anizmining tuzilishi va undagi funktsional o'zgarishlar patologik jarayonga olib kelishidan saqlash, salomatligini saqlash uchun maxsus vositalar qo'llanishi, jismoniy rivojlanish hamda jismoniy mashklar ta'sirida organizmni funktsional tayyorgarligini oshirish va uni jismoniy mashqlar ta'sirida kamolotga etkazish ko'zda tutilgan.

9.1. Jismoniy mashqlar ta'sirida harakatga keltiriladigan holatlarni o'rgatish va takomillashtirish

Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus tayyorlovchi jismoniy mashqlarni o'rganish. Harakat usulini o'rganish. Jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini tarkibiy qismlarini bo'lib o'rganish, jismoniy tarbiya natijalarini yuqori darajaga ko'tarish maqsadida bir xil bo'lmagan holatda harakat texnikasini mukammallashtirish. Amalga tadbqiqilinadigan ilmiy metodik usul harakatlarni o'rganish bilan tanishtirish va shu kabilar.

Jismoniy sifat harakatlarining shakllanishi sport va jismoniy mashklar turlarining o'rganilishi jismoniy sifatlarni tarbiyalash va sport malakasini oshirish.

Odam organizmini charchashga, akliy zo'riqishga bo'lgan qarshiligini oshirishga ta'sir, tezda hayajonlanib ketganda ishlaydigan jismoniy mashq vositalari. Turli xildagi jismoniy mashqlarni ta'sirida organizmning shakllanishi.

9.2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish uchun asosiy vositalar

9.2.1. Kuch va tezkorlik kuchini tarbiyalash

Qo'shimcha og'irlik bilan bajariladigan mashklar. Odam tanasining vazni va ayrim qismlari og'irligi bilan bajariladigan mashqlar, sherikning vazni bilan (ta'siri) bajariladigan mashqlar, unga qarshilik ko'rsatishi, egiluvchan sport buyumlarning qarshiligiga (espander va rezinali amortizatorlar), kichik vaznli og'irliklar bilan (gantellar, engillashtirilgan shtanga va uning qismlari (toshlar). Gimnastika sport buyumlarining og'irliklari, trenajerlar, statik (izometrik) qurilmalari, og'irlik bilan, musobaqa mashqpari va qo'shimcha qarshiliklar bilan bajariladigan mashklar.

Uzunlikka, balandlikka, bir joydan va yugurib kelib sakrash, oyoqdan oyoqqa bir necha bor sakrash va bir oyoqda sakrash, o'tirgan joyidan balandlikka sakrash, og'irlik bilan balandlikka sakrash. Koptokni, lappakni, nayzani otish, yadroni iring'itish, qipiq tiqilgan koptokni (meditsinbol) otish.

Statik va dinamik kuch mashqlaridan bir vaqtda foydalanish. Kuchni tarbiyalash va rivojlantirish uchun ishlatiladigan maxsus tezkorlik mashqlar to'plamidan foydalanish. Aylanma mashg'ulotlarining usullarini qo'llash.

9.2.2. Tezkorlik va uni tarbiyalash

Bir necha bor qaytarilib bajariladigan jismoniy mashqlar har birinink-davomiyligi 20 sek. tezlanish, suzish, velosiped sporti bilan shug'ullanish, tezkorlikni oshiruvchi turli xildagi mashqlar to'plamidan foydalanish. To'satdan berilgan xabarga tez va to'g'ri Javob berish, tez fikr yuritish.

Sportning ayrim bir turlarida butun bir mashqlar to'plamini yoki ularning bir necha qismlarini yuqori darajali (shiddatli) tezlikda bajarish (gimnastika, engil atletika, kurash, sport va harakatli o'yinlarning ayrim belgilarini va h.k). Yuqori tezlikda" bajariladigan musobaqa mashqlari va ularning qismlarini engillashtirilgan sharoitda va og'irlashtirilgan sharoitda bajarish.

Engillashtirilgan yoki og'irlashtirilgan sport jihozlarini og'irligi, belgilangan sport buyumlarini navbatma-navbat uloqtirish, to'siqtan o'tish, o'kituvchilar tomonidan qo'yilgan jumboqyarni echishda tez fikr yuritish, estafetali musobaqalarga o'rgatishda milliy o'yinlarning ayrim belgilarini kiritish.

9.2.3. Chidamlilik

Umumiy chidamlilik (sportcha yurish, chopish, suzish, velosiped sporti belgilari, gimnastika mashqlarini ko'p marta va uzoq vaqt qaytarish bilan, statik holat, o'qish va yozish va h.z.) 30 daqiqadan 1-2 soatgacha bajariladigan mashqlar jismoniy mashqlar, charchash va uni engil uchun ko'pincha bir xil tezlikda va uzoq muddatda, o'zgaruvchi va takroriy ya'ni aerobik mashq, bajarish rejimi, aerobik-anaerobik rejimda ish bajarish usullarini qo'llash.

9.3. Tezkor – chidamlilik.

Maxsus, davomiyligi chegaralangan tezlik va chidamlilik musobaqa va turkum mashqlar, ularni o'zgaruvchanligiga, takroriylikiga va mashq bajarish oralig'ida dam olish va yana mashq bajarish usullarini qo'llab aerobik rejim va aerob-anaerob rejim imkoniyatlarini yuqori darajada o'stirishga qaratilgan.

9.4. Kuch. Mashg'ulotda talaba qobiliyatining eng ko'p miqdoridan 30-70% yuklama bilan takroriy mashqlar bajarish.

Musobaqa tezligida bajariladigan jismoniy mashkdarni yoki uning qismlarini musobaqa vaqvdan tezroq va uzoqroq bajarish. Belgilangan qisqa vaqt ichida jismoniy mashqlarni yoki uning ayrim qismlarini takrorlash sonini ko'paytirish, mashg'ulotlarda uning bajarish zichligini (dam olish vaqini qisqartirib) oshirish evaziga. Bir haftaga, belgilangan mashg'ulot sonini uyga berilgan topshiriqlar tufayli ko'paytirish.

9.4.1. Harakatlarni uyg'unlashtirish (koordinatsion).

Muntazam o'rganish va yangi o'rganilgan mashqlarni murakkab birlashtirish jismoniy harakatlari, ularni mohiyatini, kuchini, egallash. Tashqi sharoit ta'sirida hosil bo'ladigan o'zgarishga bog'liq bo'lgan tez harakat faoliyatini qayta tashkil qiladigan mashqlarni qo'llash (gimnastika, sport va harakatli o'yinlar elementlari, kurash, engil atletika turlari). Turli xil mashkdarni ajoyib birikmalarini to'g'ri bajarish: turgan joyidan uzunlikka sakrash, sakrash tomonga orqa bilan turib sakrash. Erga qo'nish oldidan qo'shimcha aylanish uchun tayanib sakrash. Sport o'yinlarida har xil taktik va texnik usul

bajariladigan harakat mashqlarini bajarish, uning usulini o'zgartirishni kinemaTik va dinamik ta'rifi. harakat mohirligi va mahoratini oshirish va takomillashtirish.

9.4.2. Egiluvchanlik.

Odam orgajzmi mushaklarini faolligini oshirish uchun bajariladigan mashklar, paylarni va bo'g'in birikmalari harakatlarining harakatchanligani oshirish. Odam organizmini kuchlanishi, sheriklarni yordami yoki qo'shimcha og'irlik osqvdaharakatni katta amplituda bilan bajariladigan mashklar.

Sodda, egiluvchan va silkitish harakati mashqlarini tashqi yordam me'yorida va eng katta og'irlik bilan va og'irliksiz, takroriy egiluvchan harakatlar, muvozanat holatni uzoq vaqtga ushlab turish, imkoniyat boricha sport jihozlarisiz mushaklar cho'ziluvchanligini tarbiyalash va gimnastika asbob uskunalaridan foydalanish.

9.5. Mutaxassisligi bo'yicha amaliy jismoniy tayyorgarlik.

Mugaxassislik bo'yicha amaliy tayyorgarlik talabalarni nafaqat jismonan tarbiyalaydi, balki ularni tartib-intizomga, odobga o'z kasbini sevishga, ish unumdorligini va faoliyatini o'sish jarayonining tarkibiy qismi sifatida bo'lajak mutaxassislarni ishlab chiqarish faoliyatiga tayyorlash maqsadida oliy o'quv yurtlarining hamma bo'limlarida o'rganiladi.

Mutaxassislik bo'yicha amaliy-jismoniy tayyorgarlikni vazifalari mutaxassislikka zarur bo'lgan mehnat sharoiti, ruhiy-jismoniy yuklanish tavsiflari, jismoniy va maxsus jismoniy sifatlar, mahorat va ko'nikma hosil qilishda yuz berishi mumkin bo'lgan kasbga oid kasalliklarini oldini olish, shu maqsadda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish hakida ma'lumot berish ish faoliyatida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni alohida izchillik bilan rivojlantirish:

mutaxassislikni muvaffaqiyatli egallashga yordam beradigan qobiliyat va malaka orttirish harakatlarini shakllantirish;

- maxsus mehnat sharoitiga tayyorgarlik ko'rish;
- maxsus iroda va chidamkorlik sifatlarini tarbiyalash.

Talabalarni kelajak mutaxassisini (kasbini) e'tiborga olib ayrim OO`Yu uchun MAJT amaliy mashg'ulotlar namunasi

MAJT namunasi

Ekspeditsiya va dala sharoitida ishlovchi mutaxassislar.

Suv transportida (dengiz, daryo floti va baliqchilik sanoati) ishlovchi mutaxassislar uchun.

Sayyohlik. Turgan joyini aniqlab bilish. Tog'lik joylarda adashmasdan yotoq joy tashkil qila bilish. Suv to'sig'idan o'tish va uni tashkil qila bilish, otda yurish va yuklarni tashishni tashkil qilish va boshqalar. Sport usuli bilan suzish, kiyimda yon bilan suzish. sho'ngash. Suv ostida suzish. Eshkak eshish va qayiqni boshkerish. K^yiqni arqon yoki langar cho'p bilan boshkarish. Parus sporti. Suvda

Aviatsiya va aviatsiya texnologiya-si mutaxassislari uchun.

Metallurgiya soxasida ishlovchi mutaxassislar uchun.

Qurilish sohasida ishlovchi mutaxassislar uchun. Huquqshunos, filolog va falsafa mutaxassislari uchun.

yordam (qutqaruvchini harakati) va boshkalar.

Sport gimnastikasi, akrobatika, batutda turli mashqlar, suvga sho'ng'ish, tog' changi sporti Vestyubulyar apparatini mustahkamlashtirish uchun mashqlar va trenajer, maxsus uskunalarda turli xil mashqlar. Havo, quyosh nuri, suvda va qorda chknikish. Mashg'ulotlarda engil kiyimda issiq havoda (havo harorati past bo'lganda yoki teskarisi) o'tkazish. Mashg'ulotlarni havo harorati tez o'zgargan paytda o'tkazish. Muvozanat saqlash va vestyubu-lyar turg'unlikni tarbiyalovchi mashqlar. Sport gimnastikasi, akrobatika, batutda mashqlar. Tog' chang'i sporti. Kuchni tarbiyalovchi, asosan qul uchun chidamlikni harakat muvozanatini saqlash, tezkorlik jismoniy sifat-larni tarbiyalovchi mashqlar, kurash, yakka sharqona mashqlar.

10. O'quv hujjatlari.

O'quv hujjatlarini tartibga solish respublikaning xamma oliy o'quv yurtlarida ushbu dastur asosida olib boriladi va quyidagi hujjatlar talab qilinadi:

1. Asosiy va sport guruhlar uchun o'quv rejasining namunaviy nusxasi. O'quv yurtining moddiy-texnik va o'quv-sport inshootlari ahvolidan kelib chiqqan holda o'quv dasturining hamma bo'limini o'z ichiga oladi. Dasturning soat miqdori sport inshootlari va kafedra mutaxassislarining soniga bog'liq, ko'rsatilgan soatlar me'yori majburiy emas, balki namunaviy asosda bo'lishi kerak.

2. Kurs va bo'lim uchun alohida dastur tuziladi. Dasturning har bir bo'limini bajarish majburiy hisoblanadi. Masalani echish uchun darsga ajratilgan vaqt, har bir dars uchun aniq ko'rsatiladi.

3. Bir mashg'ulotning rejasini. Belgilangan masala har bir mashg'ulot uchun alohida tuziladi va har bir mashg'ulotga kerak bo'lgan sport jihozlaridan uslub, sarf qilingan vaqt ish rejasidagi jadvalga mos bo'lishi shart.

4. Talabalarining dars mashg'ulotlarga kelib ketishini, ularning jismoniy mashq bajarganda erishgan yutuqlarini va sportda erishilgan yutuklarni qayd qilish daftarini tutish.

O'quv ishlarini tartibga solish va sportda erishilgan natijalarning o'sishini o'quv jarayonida nazorat qilish uchun respublikada yagona o'quv qayd daftarini tutish shart.

O'quv qayd daftariga qo'yiladigan talablar:

- a) 1 kursdan 2 kursgacha, ya'ni butun o'quv kursi bo'yicha uzluksiz bo'lishi;
- b) talabaning reyting-test va sinovdan o'tishi va o'quv yillarida institut ish dasturini o'z ichiga olishi;
- v) dasturda ko'rsatilgan testlar va baholash me'yoriy jadvallarini ko'zda tutish;
- g) talabalar o'qish davomida topshirgan mezonlar qaydnomani o'z ichiga olish.

Asosiy bo'lim talabalar uchun namunaviy test-reyting me'yorlari

(hamma kurslar uchun)

Yigitlar uchun

T/r	Nazorat testlari	a'lo	yaxshi	qoniqarli
	60 m yugurish (soniya)	7.6	8.0	9.0
	100 m yugurish (soniya)	13.2	13.5	14.0
1	Kross: 1000 m 3000 m	3.20.0 11.50.0	3.30.0 12.00.0	3.40.0 12.20.0
2	Suzish 50 m (soniya)	44	50	52
5	100 m suzib o'tganda a'lo	baholanadi.		
4	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	250	240	230
5	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	500	480	460
6	Yakka cho'pda osilgan holatdan tortilish (marta)	16	14	12
7	Yakka cho'pda osilgan holatda oyoqni qo'lgacha ko'tarish (marta)	18	16	14
8	Yakka cho'pga kuch bilan aylanib chiqish (marta)	10	8	6
9	Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish (marta)	50	45	40
10	Yadro irg'itish ikki qul bilan pastdan uloqtirish (m)	8 12	7 11	6 10
11	Granata uloqtirish (m)	40	38	35
12	Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng (marta)	20/20	18/18	16/16
13	4x10-15 komsheks mashq-lar tik turgan holatdan sakrash, tayanib yotganda qo'lni bukish, tayanib yotganda oyoqni bukib, orqaga siltab tashlash chalqancha yotgan holatda oyoqni 90 burchakka ko'tarish (soniya)	55	60	68
14	Gimnastika o'rindig'idan egilish (sm)	15	10	8
15	Otish (o'q uzish) masofa 25m-50m (natija)	45	40	35

16	Arg'imchokda sakrash 1 daqiqa 1.5 daqiqa (marta)	140 180	130 160	110 140
17	Ikki xatlab sakrash (sm)	500	480	450
18	Uch xatlab sakrash (sm)	700	650	600
19	Basketbol (juftlikda koptokni Zbm olib borish) (soniya)	8	9	10
20	Ikki oyoqda o'tirib turish 1 daqiqa (marta)	62	60	50
21	Oyoqdar elka kengligida tizzani bukmasdan ol-dinga engashib qullarda 4 qadam yurish, qaytish va tik turish 30 soniya (chuvalchang)	15	13	10

Qizlar uchun

T/r	Nazorat testlari	a'lo	yaxshi	qoniqarli
1	Yuz metr yugurish (soniya)	16.0	16.8	17.0
2	1000 m yugurish	5.15.0	5.20.0	5.35.0
3	Kross: 2000m	11.00.0 13.00.0	11.30.0 13.30.0	12.00.0 14.00.0
4	Suzish 50 m (soniya)	58	1.08.0	1.16.0
	100 m suzib o'tganda a'lo baholanadi.			
5	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	180	170	160
6	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	370	360	350
7	Gimnastika narvonida osilib oyoqdarni buk-masdan elka balandligicha ko'tarish (marta)	10	8	6
8	Gimnastika narvo-nida osilgan hodda oyoqni 90 burchakda kutarib turish (sekund)	30	20	10
9	Meditsinbol irg'itish 3 kg (m)	30	20	10

10	Bir oyoqda o`tirib turish	16/16	10/10	6/6
11	Tennis koptogini otish (m)	35	30	25
12	Kompleks 4x10 mashqlar to`plami tayanib yotgan holatda qulni bukish, ikki oyoqda sakrash, yotgan holatdan oyoqni bukib tug`rilash, chalqancha yotgan holatda oyoqni 90 burchak kutarish 10x4 (soniya)	50	55	60
13	Mokisimon 5x5m yugurish (soniya)	10.0	12.0	14.0
14	Voleybol koptogini 1 daqiqa erga tushirmasdan o`ynash (marta)	36	32	30
15	o`tirib turish 30 soniyada (marta)	32	30	25
16	Basketbol koptogini to`siqlar orasidan olib yurish 10 m (soniya)	9	10	12
17	Muvozanat saqlash: Oyoqlar birga oyoq uchida ko`tarilib ko`zni yumib boshni bir oz orqaga ko`tarish (soniya)	8	6	4
18	500m yugurish (daqiqa)	2.00.0	2.05.0	2.20.0
19	60m yugurish	9.0	9.4	9.8
20	Tik turgan holatdan tiz-zani bukmasdan oldinga engashib qo`llarda 4 qadam oldinga, ork`ga yurish va tix turish 30 soniyada (marta)	14	12	10
21	Tik turib tennis koptogini devorga otib ushlash 15 soniyada (masofa 3.5m)	14	13	12
22	utirgan joyidan oyoqlar keng yoyilgan holatda polga tekizish	elkani	jag`	peshonani
23	Arg`imchoqda sakrash 1 daqiqada 1.5 daqiqada (marta)	150 185	145 180	135 165

Maxsus tibbiyot bo`limida talabalarning jismoniy tayyorgarligini baholaydigan namunaviy nazorat testlar

Yigitlar uchun (maxsus tibbiyot guruhi)

T/r	Nazorat testlari	a'lo	yaxshi	qoniqarli
1	100m yugurish (soniya)	14.0 gacha	14.1 - 14.7	14.8 --15.0
2	Yakka cho`pda (turnik) tortilish (marta)	10	8	6
3	Tayanib yotgan holda qo`lni bukish (marta)	40	35	30-25
4	Kross: 1000 m 2000 m 3000 m	4.00.0 10.00.0 13.10.0	4.20.0 10.30.0 13.30.0	5.00.0 12.00.0 14.00.0
5	Turgan joyidan uzun-likka sakrash (sm)	230	215	210
6	Gimnastika o`rindig`ida tik turgan holdan oldinga egilish	15sm	Yusm	5sm
7	Yakka cho`pda (turnik) oyoqni ko`tarish (marta)	12	10	8
8	Chalqancha yotgan holatdan oyoqni, gavdani ko`tarish (marta)	40	30	25
9	Medetsinbolni irg`itish (marta)	25	20	16
10	Tennis koptogini 5 marta nishonga otish, oraliq Yum (natija)	50	40	30
11	Basketbol koptogini savatga tashlash (marta)	5	4	3
12	Gimnastik narvonda rsilgan holda 90 burchak yasash (soniya)	20	15	10
13	32 hisobga gimnastika mashqlarini bajarish	xatosiz	1 xato	2 xato
14	Arg`imchoqda sakrash 1 daqiqa 1.5 daqiqa (marta)	120 140	110 130	100 110
15	Basketbol (juftlikda koptokni erga tushirmay 30m olib borish) (soniya)	8	9	10
16	Oyoqlar elka kengligida tazzani bukmasdan ol-dinga engashib qo`llarda 4 qadam yurshl, qaytish va tik turish 30 soniya (chuvalchang) (marta)	12	10	8

17.	Voleybol koptogini 1 daqiqa erga tushir-masdan o`ynash (marta)	40	36	32
18	Muvozanat saqlash: oyoqlar birga, oyoq uchida ko`garilib, ko`zni yumib boshni bir yuqoriga ko`tarish, qo`l belda (soniya)	9	8	5
19	Basketbol koptogini to`siqlar orasida erga urib olib yurish 12m (soniya)	8	10	12

Qizlar uchun

T/r	Nazorat testlari	a`lo	yaxshi	qoniqarli
1	100m yugurish (soniya)	17.6	18.0	18.6
2	2000m sportcha yurish	14.00.0	14.20.0	15.00.0
3	Chalkancha yotgan holatdan oyoqlarni ko`garish (marta)	40	35	30
4	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	160	155	150
5	Basketbol koptogini savatga tashlash (marta)	4	3	2
6	Gimnastika narvonida osilgan holda 90 burchakgacha oyoqlarni ko`tarish (marta)	40	35	30
7	Tennis koptogini 5 marta nishonga otish, oraliq 10m (natija)	50	40	30
8	Gimnastika o`rindig`ini ushlab qulni bukish (marta)	20	17	15
9	Gimnastika o`rindi-g`ida tik turgan hodda oldinga egilish (sm)	180	160	150
10	Arg`imchoqda sakrash (marta)	180	160	150
11	Suzish 50m	1.05.0	1.10.0	1.15.0
12	Gimnastika halqasini gavda atrofida aylantirish (daqiqa).	2	1.5	1
13	32 ta gimnastika mashqlari to`plami	xatosiz	1 xato	2 xato

14	Utirgan joydan oyoqlar keng yoyilgan holatda polga tekkizish	elkani	jag'	peshonani
15	O'tirgan holatdan oyoqlarni keng yozib tennis koptogini devorga otib ushlash 15 soniyada (masofa 3.5 m)	14	13	12
16	60m yugurish (soniyada)	10.0	10.4	11.0
17	500m yugurish	2.30.0	2.50.0	3.10.0
18	Voleybol koptogini 1 daqiqa erga tushirmasdan o'ynash (marta) (soniyada)	36	32	30
19	Basketbol koptogini to'siqlar orasida erga urib olib yurish 12 m (soniyada)	10	12	16
20	Muvozanat saqlash: oyoq uchida turib, qo'l belda, bosh ko'tarilgan, ko'z yumilgan (soniyada)	8	6	4
21	«Chuvalchang»	12	10	6
22	Basketbol koptogini juftlikda 20 m olib borib, kelish (soniya)	12	16	18

Har kungi mashg'ulotning rejasi II kurs talabalari uchun

(qisqartirilgan II semestr 4 mashg'ulotga)

1-mashg'ulot

Darsning vazifasi: tanishish mashg'uloti, safda turish, safda joy almashtirishni o'rganish va shu guruhga qo'shimcha talablar qo'yish, ikkinchi o'quv yilida o'qitishning vazifasi. Sinov sharti III va IV semestrlarda test- sinov nazoratlari va mezonlari.

2- mashg'ulot

Darsning vazifasi: III semestr nazorat mezonlarini topshirish. Safga tizilish, dars to'g'risida ma'lumot, davomatni tekshirish, kundalik dars vazifasini e'lon qilish, mushaklarining chigalini echish mashklarini bajarish mezonlarini topshirish, yakunlash.

3- mashg'ulot

Darsning vazifasi: 1. Saflan, Rostlan, Erkin, O'nga, Chapga. 2. O'rta masofaga yugurishda baland start texnikasi bilan tanishish. 3. Yadro irg'itishda yadroni ushlash texnikasi. Asbob-uskuna: sekundomer (vaqt o'lchagich), mushaklar chigalini echish, turli vazndagi yadrolar, o'rama tasma.

Tayyorlov bo'limi

Safga tazilish, ma'lumot berish, dayumatni tekshirish, darsning vazifasini elon qilish. Saflan, Kadlan, Erkin, Chapga, O'ngga. Mushaklar chigalini echish mashkdari (yugurish, umumiy rivojlantirish gamnasgika mashkdari, engil atletika maxsus mashkdari).

Darsning asosiy qismi

O'rta masofaga yugurish uchun bir necha maxsus mashqlar to'plamini bajarish misol uchun tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqtsan oyoqqa sakrab yugurish, o'rta tezlikda 200-ZOOM masofani 45-50 sekundda bir necha bor yugurib o'tish (dam olishga 200 m) yurib o'tiladi.

Kuch sifatini tarbiyalaydigan mashqlar to'plami. Masalan: maydonda yotgan holatdan qo'lni bukib to'g'rilash (30 sek. tez 30 sek. dam olish). Devorni qo'l bilan ushlab galma-gal chap va o'ng oyoqtsa o'tirib turish, qo'llarni oldinga cho'zib ikki oyoqtsa tez (sekundomer bilan vakti belgilaydi) o'tirib turish, tovonnts erdan uzmasdan (30 sek. o'tirib, 20 sek. dam olish)

Chuqur o'tirgan holatdan balandlikka sakrash (sakrashni balandligi va sakrash tezligi va vaqti belgilanadi) 30-40sm balandlikka 10-15 marta sakrab 25-30 sekund dam olinadi.

O'rta masofaga yugurganda yugurish texnikasiga e'tibor berib yugurish, oyoqni orqaga siltab yugurish, oyoqtsan-oyoqqa sakrab yugurish, estafeta turlarvdan foydalanish, baland start bilan bir necha bor yugurib ko'rsatish. Talabalar tomonidan baland start olishni bajarish, xatolarni tuzatish. Baland startni bajarib 20-25 metrga chopishga o'tish (tezlikni o'qituvchi belgilaydi).

Yadro irg'itish uchun maxsus mashqlar to'plamini bajarish (mushaklar chigalini echish mashqlaridan so'ng). Talabalar yadro irg'itish doirasi ichiga kirib to'g'ri va bukilgan qo'lni oldinga va orqaga aylantirish. To'g'ri va bukilgan qo'lni balandga va har tomonga siltash: yadroni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga tashlab o'ynash, tepadan, bosh orqasidan yadroni irg'itish, ikki qo'l bilan pastdan oldinga uloqtirish, sektorga orqa bilan turgan holatdan yadroni ikki qo'l bilan orqaga uloqtirish. Yadroni to'g'ri uloqgirishni o'rganish. O'qituvchi rahbarligida yadro irg'itish va irg'itishdagi xatolarni tuzatish, tepaga ko'tarilgan qo'lda yadroni to'g'ri ushlash, qo'lni bukib bo'yinga qisgan holatdan yadroni uloqtirish.

Darsni yakuniy qismi

Mashg'ulotni vazifasi:

1.«ROSTLAN», «QADLAN», «ERKIN», «ChAPGA», «O'NGGA», «AYLAN», «YuR» buyruqyaarni safda bajarishni yaxshi o'rgatish (uyga topshiriq).

2. O'rta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishish. Yadro irg'itishdan oldin maxsus mashqlarni to'g'ri va bukilgan qo'lni oldinga-orqaga siltash. Bir qo'ldan ikkinchi qo'lga yadroni tashlab o'ynash, ikki ko'l bilan tepadan, oldinga uloqtirish, ikki qo'l bilan oldinga otish. Sektorga yon bilan turgan holatdan yadro irg'itish.

3. Basketbol o'yini, darsga yakun yasash, uyga vazifa.

Semestrda test sinovlarning sharti

Jismoniy tarbiya fanini test-sinovlaridan o'tish uchun:

1) Jismoniy tarbiya darsiga kamida 85% qatnashish, 4 va undan ko'p soat darsga sababsiz kelmagan talabalar, qoldirgan darslarini qayta ishlashga yuboriladi. Talabalar tomonidan qayta ishlash

kafedrani navbatchi yoki hay'atga kirgan o'qituvchilari tomonidan darsdan tashqari vaqtda qabul qilinadi.

2) O'quv yurtning shu semeestr uchun tuzilgan ishchi dasturida ko'rsatilgan test-reyting nazorat mezonlarini o'rtacha, 2,6 dan past bo'lmagan ballga topshirish. har bir topshirilgan mashqlar uchun alohida ball qo'yiladi. qo'yilgan o'rtacha ball qaydnoma daftarida ham bo'lishi shart. Semestrda rejalashtirilgan test mezonlar baholanib, ularni yig'indisi talabani sinov daftarchasiga tushiriladi.

Talabalarni vaqtinchalik ishga yaramay qolishi, Darsga kelmaslikka sabab bo'lmaydi va uni reyting nazorat mezonini topshirishdan ozod qilmaydi.

Talabalarni shahar, viloyat, respublika "miqyosdagi musobaqalarda institut terma jamoasi tarkibida qatnashishi sinovdan o'tishga ko'mak beradi.

Jismoniy tarbiya kafedra o'qituvchilari REYTING-TEST nazoratida talabalarni etarli darajada jismonan tarbiya olganligini, rivojlanganligini va kamolatga etganligini aniqlash uchun yuqorida tavsiya qilingan mashqlardan, institut sharoitidan kelib chiqqan holda, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun kerakli mashqlarni tanlab olishi mumkin.

O'qitilgan dars mashg'ulotlar soati 100% deb olinsa, har bir darsga faol qatnashgan talabaga 0,25% ball beriladi. Sababsiz darsga qatnashmaganlardan, har bir darsga kelmagani uchun bir ball (talabani test-reyting nazorati paytida yig'ilgan ballaridan) olib tashlanadi.

Reyting-test nazoratini tashkil qilish

O'quv yilini birinchi yarmida dastur bo'yicha 36 soat=100% $36:3=10.0-14.0-12.0$ Birinchi oraliq nazorat joriy 10.0 ballga teng, ikkinchi oraliq nazorat 14.0 ballga teng, uchinchi yakuniy nazorat 12.0 ballga teng, bu esa o'z o'rnida $27.7\%-38.8\%-33.5\%= 100\%$ tashkil qiladi. Ayrim sabablarga ko'ra talaba reyting nazoratida yuqori ball to'play olmasa, kafedra tomonidan ushbu talabaga o'z baholarini ko'tarishga sharoit yaratib, yakuniy nazoratda talabaga 15% (5,4 ball to'plashga ruxsat berilishi kerak.

Misol: 1 oraliq nazoratida talaba darsga faol qatnashgani uchun — 1,0 ballga (auditoriya balli) ega bo'ladi.

100 m yugurish 13,2 sek. - 3 ball;

uzunlikka sakrash 230 sm - 3 ball;

o'tirib turish 20/20 - 3 ball

jami: 10 ball

2 oraliq nazoratda talaba 14 ball va joriy nazoratda - 12 ball to'pladi. Umumiy to'plangan ballar 25.5 ball «yaxshi» baholanadi, o'qituvchini ruxsati bilan talaba yakuniy nazoratda o'z bahosini 15% eki 5,4 ballga ko'tarishi mumkin, ya'ni 30.9 ballga — «a'lo» bahoga.

30.9 - 36 ball(soat) - 86% dan - 100% gacha «a'lo»

25.5 — 30.8 ball — 71% dan - 85% gacha «yaxshi»

20.1 - 25,4 ball — 56% dan - 70% gacha «qoniqarli

31 Jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'qituvchilarning yillik muvaqqat vaqt me'yorlar (soatda)

Т\р	Иш турлари	Кафед- ра мудир	Профес- сор	Доцент	Катта ўқитув- чи	Ўқитув- чи
1.	Ўқув	450	500	550	700	750
2.	Ўқув методик	300	350	400	450	250
3.	Илмий тадқиқот	300	450	400	200	150
4.	Ташкилий метод- мусобақалар	250	150	100	100	250
5.	Ўқув тарбия	250	100	100	100	150
ЖАМИ		1550	1550	1550	1550	1550

(soatda)

Professor-o`qituvchilarga yordamchi adabiyotlar

1. O`zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi» qonuni.
2. O`zbekiston Respublikasining 2000 yilda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi» qonuni yangi tahriri.
3. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 3 dekabrda «Yosh avlodning sog`lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish» dasturi.
4. O`zbekiston Respublikasi 1997 yil 29 avgustda «Ta`lim to`g`risida»gi qonun hamda «Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi».
5. O`zbekistonda «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi 1999 yil 27 mayda qarori^
6. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O`zbekiston Respublikasida sog`liqni saqyaash tizimini isloh qilish davlat dasturi to`g`risida»gi 1998 yil 10 noyabrda qarori.
- 7.«O`zbekiston Respublikasi Oliy ta`lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontsepsiyasi 1999 yil martda OO`YuV» kollegiyasini qarori.
8. N. M. Amosov, N. V. Muravyov «Serdtshe i fizicheskie uprajneniya» Kiev sh. 1985 yil.
9. N. K. Balsevich «Fizicheskaya Qo`ltura dpya vse i dlya kajdogo» Moskva sh. 1986 yil.
10. Fizicheskoe vospitaniya Moskva sh. 1992 yil.
11. A. N. Normurodov «Jismoniy tarbiya» oliy o`quv yurtlari uchun darslik. «o`zbekiston» Toshkent sh. 1999 yil.
12. Derektiva shtaba VS.RUZ. 21.04.97 g. №DGSh-14.
13. V. I. Dubrovskiy «Lechebnaya fizicheskaya Qo`ltura» Moskva. 1999g. «Vlados».
- 14.V.I. Dubrovskiy «Sportivnaya meditsina» Moskva. 1999g. «Vlados».

15. A. N. Normurodov, T.S, Usmonxujaev «210 ta xarakatli o`yinlar» Toshkent 2001 yil. ToshDShI.
16. T. S. Usmonxujaev «1001 xarakatli o`yinlar». Ibn Sino 1999 yil.
17. A. N. Normurodov «Engil atletika» ToshDShI 2002 yil.

MUNDARIJA

1. Soʻz boshi.....	3
1.1. Fan mazmuniga qoʻyiladigan malakaviy talablar.....	3
1.2. Bakalavriyat uchun oʻquv soatlarining namunaviy taqsimlanishi (soatda).....	6
2. Quyidagi asosiy uslubiy tavsiyalarga rioya qilish zarur.....	6
3. Jismoniy tarbiya fanining vazifalari.....	7
4. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari.....	8
5. Oʻquv mashgʻulotlari.....	8
6. Darsdan tashqari mashgʻulotlar.....	9
7. Talabalarni oʻquv guruhlariga taqsimlash.....	9
8. Nazariy qism.....	11
1-mavzu: Oʻzbekistonda jismoniy madaniyat, sport va olimpiya qarakatlari.....	11
2-mavzu: Jismoniy tarbiya oliy oʻquv yurtlarida oʻquv fanining shakli.....	11
3-mavzu: Milliy sport turlari.....	12
4-mavzu: Jismoniy tarbiya fanining tabiiy-ilmiy asoslari.....«.....	12
5-mavzu: Sogʻlom turmush tarzi.....	13
6-mavzu: Jismoniy va sport tayyorgarligining asoslari.....	14
7-mavzu: Mutaxassislik boʻyicha. (MAJT) Mutaxassislikka amaliy jismoniy tayyorgarlik.....	14
8-mavzu: Mehnatni ilmiy tashkil qilish va jismoniy tarbiya (MIT).....	15
9-mavzu: Iklim taʼsiriga eʼtiboran jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanganda odam organizmining moslashishi.....	15
10-mavzu: Xalqaro sport harakatining Oʻzbekiston sportchilari faoliyati uchun ahamiyati.....	15
9. Dasturning amaliy qismi.....	16

9.1. Jismoniy mashqdar ta'sirida harakatga keltiriladigan holatlarni o'rgatish va takomillashtirish.....	16
9.2. Jismoniy sifatdarni rivojlangirish va takomillashtirish uchun asosiy vositalar.....	17
9.2.1. Kuch va tezkorlik kuchini tarbiyalash.....	17
9.2.2. Tezkorlik va uni tarbiyalash.....	17
9.2.3. Chidamlilik	
9.3. Tezkor — chidamlilik.....	
9.4. Kuch. Mashg'ulotda talaba qobiliyatining eng ko'p miqtsoridan 30-70% yuklama bilan takroriy mashklar bajarish.....	
9.4.1. Harakatlarni uyg'unlashtirish (koordinatsion).....	19
9.4.2. Egiluvchanlik.....	20
9.5. Mutaxassisligi bo'yicha amaliy jismoniy tayyorgarlik.	
10. Uquv hujjatlari.....	21
Professor-o'qituvchilarga yordamchi adabiyotlar.....	33-35

Muharrir

3. T. Tohirov

Bosishga ruxsat etildi 22.09.2004 y. Format 60x84/1b-

«Times UZ “ harfida terildi. Bosma tabog'i 2,25. Nashriyot hisob
tabog'i 2,13. Adadi 1000. Buyurtma №113.

Fan texnologiyalar markazining bosmoxanasida chop etildi.

Toshkent sh. Olmazor ko'ch. 171 uy.

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O`RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

TA'LIMDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

dots. Matnazarov O'.L p.f.n. Sharipov A.K. Adambaev J.X.
Xasanov O.I. Shomuratova B. Y. Kenjaev S. Sadullaev A.
Sadullaev R. Matniyzov X. Ibragimov S.

“JISMONIY TARBIYA VA SPORT” FANIDAN
TA'LIM TEXNOLOGIYASI

Urganch - 2010

MUNDARIJA

КИРИШ.....	2
ЎЎСМОНІЎ ТАРБИЎА ФАНИНИНГ НАМУНАВИЙ ДАСТУРИ.....	3-29
ЎЎСМОНІЙ ТАРБИЎА ВА СПОРТ ФАНИДАН ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЈАСИ.....	30-31
ЎЎСМОНІЙ ТАРБИЎА ВА СПОРТ ФАНИДАН ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЈАСИНИНГ КОНТСЕПТУАЛ АСОСЛАРИ.....	33
ЎЎСМОНІЙ ТАРБИЎА ВА СПОРТ ФАНИНИНГ ДОЎЗАРБЛИГИ.....	34-36
ЎЎСМОНІЙ ТАРБИЎА ВА СПОРТ ФАНИНИНГ МАЪМУН ВА МОХИЈАТИ (1 KURS ІКТІСОДИЎОТ ФАКУЎЎТЕТИ).....	37-39
“ЎЎСМОНІЙ ТАРБИЎА ВА СПОРТ” ФАНИ БО`ЎІЧА АМАЛИЙ МАШГ`УЛОТЛАРДА ТА`ЛИМ ТЕХНОЛОГИЈАЛАРИНИ ІШЛАБ ЧІҚІШНИНГ КОНТСЕПТУАЛ АСОСЛАРИ	40-41
ІШЧИ ДАСТУР	42-43
І-KURS ТАЛАБАЛАРИ УЧУН АМАЛИЙ МАШГ`УЛОТЛА РО`ЎХАТИ).....	44-48
ІІ-KURS ТАЛАБАЛАРИ УЧУН АМАЛИЙ МАШГ`УЛОТЛАРО`ЎХАТИ.....	49-53
ДАСТУР БАЖАРИЛИШИНИНГ КАЛЕНДАР РЕЖАСИ (І-KURS).....	55-74
ДАСТУР БАЖАРИЛИШИНИНГ КАЛЕНДАР РЕЖАСИ (ІІ-KURS).....	75-90
АМАЛИЙ МАШГ`УЛОТЛАРНИНГ ТЕХНОЛОГИК МОДЕЛИ ВА KARTASI (І-KURS).....	91-179
АМАЛИЙ МАШГ`УЛОТЛАРНИНГ ТЕХНОЛОГИК МОДЕЛИ ВА KARTASI (ІІ-KURS).....	179-219
ЎЎСМОНІЙ ТАРБИЎА ВА СПОРТ ФАНИДАН ТЕСТ РЕЙТИНГ МЕЪЁРЛАРИ.....	220
ЎЎСМОНІЙ ТАРБИЎА ВА СПОРТ ФАНИДАН БАХОЛАШ МЕЗОНИ.....	222
АДАБИЁТЛАР	223

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport fanidan ta'lim texnologiyasining kontseptual asoslari. Talabalarga bilim berishda zamonaviy ta'lim texnologiyalarining ahamiyati to'g'risida so'z borganda Prezidentimiz I.A.Karimovning "O'quv jarayoniga yangi axborot va pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish, bolalarimizni komil insonlar etib tarbiyalashda jonbozlik ko'rsatadigan o'qituvchi va domlalariga e'tiborimizni yanada oshirish, qisqacha aytganda, ta'lim-tarbiya tizimini sifat jihatidan butunlay yangi bosqichga ko'tarish diqqatimiz markazida bo'lishi darkor" degan so'zlarini ta'kidlash o'rinlidir. Bu masala "Barkamol avlod yili" Davlat dasturida ham asosiy yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilgan.

Majmuada keltirilgan ta'lim texnologiyalarining har biri o'zida o'quv mashg'ulotini o'tkazish shart-sharoiti to'g'risida axborot materiallarini, pedagogik maqsad, vazifa va ko'zlangan natijalarni, o'quv mashg'ulotning rejasi, o'qitishning usul va vositalarini mujassamlashtirgan. Shuningdek, bu o'quv mashg'ulotining texnologik kartasini, ya'ni o'qituvchi va o'quvchining mazkur o'quv mashg'ulotida erishadigan maqsadi bo'yicha hamkorlikdagi faoliyatning bosqichma-bosqich ta'riflanishini ham o'z ichiga oladi. Majmua tarkibi kirish, ta'lim texnologiyasining kontseptual asoslari, har bir mavzu bo'yicha ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarida o'qitish texnologiyasidan iborat. Ma'lumotlar maksimal darajada umumlashtirilgan va tartibga solingan. Ularni o'zlashtirish va yodda saqlab qolishni kuchaytirish uchun jadval va chizmalardan foydalanilgan.

Majmuaning kontseptual asoslari qismida «Jismoniy tarbiya va sport» fanining dolzarbligi va ahamiyati, mazkur o'quv fanining tarkibiy tuzilishi, o'qitishning usul va vositalarini tanlashda tayanilgan kontseptual fikrlar, kommunikatsiyalar, axborotlar berilib, so'ngra loyihalashtirilgan, o'qitish texnologiyalari taqdim qilingan. Amaliy mashg'ulotlari: kirish, tematik, muammoli, interfaol, o'yin metodi, musobaka metodi, zanjir metodi, jamoa metodlari berilgan.

Hozirgi kunda jahon tajribasidan ko'rinib turibdiki, ta'lim jarayoniga o'qitishning yangi, zamonaviy usul va vositalari kirib kelmoqda va samarali foydalanilmoqda. Jumladan, Urganch davlat universitetida ham innovatsion va zamonaviy pedagogik g'oyalar amalga oshirilmoqda: o'qituvchi bilim olishning yagona manbai bo'lib qolishi kerak emas, balki talabalar mustaqil ishlash jarayonining tashkilotchisi, maslahatchisi, o'quv jarayonida faol bo'lishi lozim. Ta'lim texnologiyasini ishlab chiqish asosida aynan shu g'oyalar yotadi.

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANIDAN TA'LIM
TEXNOLOGIYASINING KONTSEPTUAL ASOSLARI.**

1.1	Jismoniy tarbiya va sport fanining dolzarbligi va ahamiyati.
-----	---

Fanni o'qitishdan maqsad va vazifalar. Jismoniy tarbiya va sport o'quv predmeti barcha bakalavriat yo'nalishlari bo'yicha ta'lim olayotgan talabalarga mo'ljallangan. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha dastur yangi o'quv rejalariga muvofiq ishlab chiqildi. Dasturni ishlab chiqishda talabalarning jismoniy tarbiya va sport fanidan etarli darajada bilimga ega bo'lishlari zarurligi, soglikni saklash va mustaxkamlash ruxiy-jismoniy loyohat va xususiyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish buyicha bilimlarga ega bulishi zarur. O'z xayotida va kasbiy faoliyatida ruxiy jismoniy chinikish uslublarni Qo'llash, bilim va kunikma malakalariga ega bulish. Hamda o'quv rejasida bu fanni o'qitish uchun ajratilgan o'quv yuklamasi xajmi hisobga olingan. Dasturda xozirgi zamon talablari asosida ilmiy ma'lumotlar, yangi pedagogik texnologiya yunalishlariga e'tiboran mutaxassis olimlarning ish tajribalariga jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid Davlatimiz konun va karorlariga tayanildi. Talabalarni sogligini mustaxkamlash va jismoniy rivojlanishini takomillashtirish; talabalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslublarning negizi bilan tanishtirish, shuningdek o'quv mashg'ulotlar rejimida jismoniy tarbiya va sportning asosiy vositalarining ishlatishda maxsus bilimlar va amaliy kunikmalarini, mutaxassisligi buyicha ishlab chikarishdagi dam olish va foydalanish va sport texnikasini asosiy unsurlariga urgatishdan, bunda insonparvarlik, vatanparvarlik va baynalminalchilik ruxini rivojlantirish, ta'lim va tarbiya jarayonida mustakil fikrlaydigan rakibning bevosita Qo'llagan uslublarga karshi tugri karorlar qabul kilishga kodir xar tomonlama rivojlangan barkamol shaxsni shakllantirishga karatilgan.

Talabalar bilimiga qo'yiladigan talablar. Jismoniy tarbiya va sport fani bo'yicha talabalar qo'yidagi bilimlar bilan qurollangan bo'lishi zarur: organizm va tashqi muhitning o'zaro bog'liqligini bilish; organizmning o'ziga xos xususiyatlarini bilish; sport gigienasi, jismoniy tarbiya va sport fanining boshqa fanlar bilan uzaro bog'liqligini bilishi.

Fanning boshqa fanlar bilan aloqasi. Jismoniy tarbiya va sport fani tabiiy fanlar-umumiy fiziologiya, anatomiya, gigiena, genetika, pedagogika, psixologiya fanlari bilan uzviy xamkorlikda bo'lib, ularning usullari va yutuqlariga tayanadi.

Bu fanning dolzarbligi talabalarni ommaviy sog'lomlantirish ta'lim va tarbiya, soglom turmushini shakllantirish mexnat va dam olishni tugri tashkil kilish, tugri va meyo'rda ovkatlanish, xarakat faolliigi va chinikishga e'tibor berish kerak.

Fanni o'qitishdan maqsad – Bu mashg'ulotlarning maqsadi: talabalarni sog'ligini mustaxkamlash va jismoniy rivojlanishini takomillashtirish; talabalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va usulubiyatining negizi bilan tanishtirish, shuningdek o'quv mashg'ulotlar rejimida jismoniy tarbiya va sportning asosiy vositalarini ishlatishda maxsus bilimlar va amaliy ko'nikmalarni, mutaxassisligi bo'yicha ishlab chiqarishdagi dam olishda foydalanish va sport texnikasini asosiy unsurlariga o'rgatishdan, ularda insonparvarlik, vatanparvarlik va baynalminalchilik ruhini rivojlantirish, ta'lim va tarbiya jarayonida mustaqil fikrlaydigan, raqibini bexosdan qo'llagan uslublarga qarshi to'g'ri qarorlar qabul qilishga qodir, har tomonlama rivojlangan, barkamol shaxsni shakllantirishga qaratiladi. Shu bilan birga:

- talabalarning «Alpomish» va «Barchinoy» test mezonlari talablarini bajarishi uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;

- talabalarni kelajak ish faoliyatiga, bo'lajak mutaxassisligini (kasb) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy jihatdan tayyorlash;

- talabalarga jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi asoslaridan, uslubiyatidan, sportda jamoatchi yo'riqchi, murabbiy va hakamlik qilish bo'yicha kerakli bilimlarni berish;

- talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;

- talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish kerakligiga ishonch tug'dirish.

Fanning vazifasi

- oliy o'quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlantirish, sog'lom, aqliy etuk, jismoniy mehnatga va ona-Vatanni himoya qilishga qurbi etadigan shaxs qilib tarbiyalash;

- talabalarning salomatligini mustahkamlash, ish samaradorligini oshirish va ijodiy faolligini oshirish, kasallanish darajasini pasaytirish;

sog'lom turmush tarzini shakllantirish; talabalarni o'z jismoniy rivoji masalalariga bo'lgan dunyoqarashini o'zgartirish;

milliy o'yinlarni, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarni jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ga muvofiq oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya-sport sohasida quyidagilar joriy etiladi:

jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va sport klublari; - jismoniy tarbiyaning ilmiy jihatdan asoslangan tizimi;

- o'quv-mashg'ulot jarayonining zamonaviy yangi pedagogik texnologiya uslubiyatlari;

sport zahiralarini tayyorlash shaxobchalarini kengaytirish;

talabalarda Olimpiya harakati to'g'risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo'lgan ongli ehtiyojini shakllantirish;

- mamlakat sportchilarini Olimpiya, Osiyo o'yinlariga, butunjahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butun Jahon o'smirlar o'yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o'yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlash;

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog'likni mustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z-o'zini nazorat qila bilish;

- talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama kamol topgan shaxs bo'lib etishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarni tajribada o'rganish;

- oila, maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida mintaqaviy va milliy sport turlarini tashviq qilish va unutilganlarini esa qayta tiklash;

- asosiy Olimpiada sport turlari bo'yicha hakamlik qila bilish malakasini puxta egallash, yo'riqchilar nazariyot, amaliyot malakasini egallab mashg'ulotlar olib boradigan mutaxassislarni tayyorlash va sport turlariga qiziqishi bo'lganlar uchun klub yoki sport tashkilotlarini tashkil qilish, talabalar sport malakasini oshirishdir.

Bakalavr:

Jismoniy tarbiya va sport o`quv fanini o`zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

- jismoniy tarbiya va sport tugrisida to`liq tasavurga ega bo`lish
- jismoniy tarbiya va sport konun va karorlaridan xabardor bo`lish
- soglom turmush tarziga rioya kilish va organizmlarda sodir bo`layotgan o`zgarishlarni ularning kasalliklari va oldini olish
- tozalikni saqlash ko`nikmalari va qonuniyatlarini uning tashqi muxit bilan o`zaro ta'sirini bilish
- talabalarni shaxsiy gigiena konun-qoidalariga rioya kilishni urgatish
- jismoniy tarbiya va uning inson salomatligidagi o`rnini bilish
- talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish
- jismoniy tarbiya va sport fani bulimlaridagi engil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloktirish texnikalarini egallash.
- sport o'yinlari Basketbol, Voleybol, Futbol, Qo'l to'pi O'yin texnika va taktikalarini egallash.
- milliy va xalk xarakatli O'yinlarni samaradorligini bilish
- gimnastik mashklarni egallash
- talabalarda jismoniy tarbiya va sport fanidan bilim kunikma va malakalarini egallash
- «Alpomish» va «Barchinoy» test mezonlari talabalarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish.
- talabalarni kelajak ish faoliyatiga, bulajak mutaxassisligini (kasb) inobatga olib kasbiy, amaliy jismoniy jixatdan tayyorlash
- talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashgulotlari bilan muntazam shugullanish kerakligiga ishonch tugdirish

Talabalar tomonidan kursni chuqur o`rganish o`quv dasturidagi nazariy va amaliy bilimlarni umumlashtira bilishdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport o`qituvchisi doimo o`z pedagogik maxoratini oshirib uni san'at darajasiga etkazib borish kerak. O`z fikrini tushinarli, ko`rgazmali ifodalay bilish jaxon va mamlaatimiz ijtimoiy iqtisodiy xayotidagi voqealarga o`z munosabatini bildirishi ta'lim berishga ijodiy yondashuvni rivojlantirib borish kerak.

Odatdagi amaliy mashgulotlarning an'anaviy tarzda ilg'or pedagogik usullarsiz olib borilishi talabadan faollik talab qilmaydi. Darsni o`zlashtirish xam osondek tuyiladi, fanga nisbatan qiziqish uyg'onmaydi. Muammoli xolatlarni yaratilishi aniq misollar yordamida muammolarning echilishi talabani fanga qiziqtirish, uning faolligini oshirib kengroq fikrlashga, maqsadga qarab intilishga kerakli bilim va ko`nikmalar xosil qilishga yordam beradi.

Fanni o`qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar.

Talabalarining Jismoniy tarbiya va sport fanini o`zlashtirishlari uchun o`qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish yangi informatsion pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muxim axamiyatga egadir. Fanni o`zlashtirishda darslik va o`quv uslubiy qo`llanmalar, tarqatma materiallar elektron materiallar virtual stendlar va maketlaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va darslarida mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

1.2.	“Jismoniy tarbiya va sport ” fanining mazmuni va mohiyati.
-------------	---

1 kurs 1 semestr

1 mavzu: Engil atletika estafetali yugurish texnikasini urgatish (4x100).

Talabalarni estafetali yugurish texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Estafeta tayyokchasini turgan joyda uzatish va qabul qilish. Xarakatda estafeta tayyokchani uzatish va qabul qilish. Start xolati. Startdan chikish. Masofa buylab yugurish. Sherigiga tayyokchani berish (marraga kelish). 4x100 metrga estafetali yugurish. Mavzuga oid xarakatli o'yinlar.

2 mavzu: 100 metrga yugurish texnikasini urgatish. 100 metrga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Start xolati. Startdan chikish. Masofa buylab yugurish. Marraga kelish. 100 metrga texnikaga yugurish. Talabalarda kiska masofaga yugurish jismoniy sifatlariga ta'siri. Mavzuga oid xarakatli O'yinlar.

3 mavzu: Yuurib kelib oyoqlarni bukib uzunlikka sakrash texnikasini urgatish. Yurib kelib oyoqlarni bukib uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Yurib kelish, deysinish, fazadagi xarakat, erga tushish. Yurib kelib oyoqlarni bukib uzunlikka sakrash texnikasini amalda bajarish. Mavzuga oid xarakatli o'yinlar.

4 mavzu: Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini urgatish. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Oyoqlar juft xolda tizzalarni bukish, Qo'llarni oldinga va orkaga uzatish. Sakrashga tayyorlanish. Sakrash. Mavzuga oid xarakatli O'yinlar.

5 mavzu: O'yin masofaga yugurish 800-1000 metr. O'yin masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Start xolati. Startdan chikish. Masofa buylab yugurish, kuchni tugri taksimlash. Marraga kelish. Yurish odam organizmiga ta'siri. Xarakatli o'yinlar.

6 mavzu: Kross tayyorgarligi. Kizlar 2000 metr, yigitlar 3000 metr. Krossning inson organizmiga ta'siri tugrisida tushuncha berish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Start xolati. Startdan chikish. Masofa buylab yugurish, kuchni tugri taksimlash. Marraga kelish. 2000-3000 metrga vakti xisobga olmay yugurish. Bushashtiruvchi mashklar. Dikkat uchun mashklar.

7 mavzu: Voleybol O'yin qoidalarini urgatish. Voleybol O'yini tugrisida umumiy ma'lumot berish. Maxsus rivojlanitruvchi mashklar. To'pni O'yinga kiritish usullarini urgatish. To'pni O'yinga pastdan tugri kiritish. O'yinchining turish xolati to'pni O'yinga kiritish. To'pni o'yinga yukoridan kiritish. O'yinchining turish xolati. To'pga zarb berib o'yinga kiritish. Mavzuda individual va guruxlarga bulib urgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.

8 mavzu: To'pni yukoridan qabul qilish va uzatish texnikasini urgatish. Maxsus rivojlanitruvchi mashklar. O'yinchining turish xolati. To'pni 2 Qo'llab pastdan qabul qilish. To'pni 2 Qo'llab pastdan uzatish. Kichik guruxlarga bulinib mashkni bajarish. To'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash. 2 tomonlama o'quv o'yini.

9 mavzu: Xujumkor zarbani qabul kilishni urgatish. Xujumkor zarba usullari tugrisida ma'lumot berish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Turgan joyda zarba berish. Sakrab zarba berish. Xarakatda yugurib kelib zarba berish. Xujumkor zarbani 2 Qo'llab pastdan qabul kilish va uzatish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

10 mavzu: Ximoya tusik kuyish texnikasini urgatish. Ximoya tusik kuyish usullari tugrisida ma'lumot berish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Yakka va gurux (2,3) bulib tusik kuyish. Turgan joyda ximoya tusik kuyish imitatsiyasini bajarish. Setka yonida karama-karshi tomondan ximoya tusikini kuyish texnikasini bajarish. 2,3,4 zonalarda tusik kuyish texnikasini bajarish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

11 mavzu: Basketbol o'yin qoidalarini urgatish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. To'pni uzatish va qabul kilish texnikasini urgatish. Basketbol o'yini tugrisida umumiy ma'lumot berish. Turgan joyda to'pni kukrakdan uzatish va qabul kilish. To'pni xarakatda kukrakdan uzatish va qabul kilish. To'pni xar xil usullar bilan uzatish va qabul kilish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

1 kurs 2 semestr

1 mavzu: Engil atletika estafetali yugurish (4x100) texnikasi

Talabalarni estafetali yugurish texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Estafeta tayyokchasini turgan joyda uzatish va qabul kilish. Xarakatda estafeta tayyokchani uzatish va qabul kilish. Start xolati. Startdan chikish. Masofa buylab yugurish. SHerigiga tayyokchani berish (marraga kelish). 4x100 metrga estafetali yugurish. Mavzuga oid xarakatli o'yinlar.

2 mavzu: 100 metrga yugurish texnikasini urgatish. 100 metrga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Start xolati. Startdan chikish. Masofa buylab yugurish. Marraga kelish. 100 metrga texnikaga yugurish. Talabalarda kiska masofaga yugurish jismoniy sifatlariga ta'siri. Mavzuga oid xarakatli o'yinlar.

3 mavzu: Yugurib kelib oyoqlarni bukib uzunlikka sakrash texnikasini urgatish. Yugurib kelib oyoqlarni bukib uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Yugurib kelish, depsinish, fazadagi xarakat, erga tushish. Yugurib kelib oyoqlarni bukib uzunlikka sakrash texnikasini amalda bajarish. Mavzuga oid xarakatli o'yinlar.

4 mavzu: Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini urgatish. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Oyoqlar juft xolda tizzalarni bukish, Qo'llarni oldinga va orkaga uzatish. Sakrashga tayyorlanish. Sakrash. Mavzuga oid xarakatli o'yinlar.

5 mavzu: Kross tayyorgarligi. Kizlar 2000 metr, yigitlar 3000 metr. Krossning inson organizmiga ta'siri tugrisida tushuncha berish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Start xolati. Startdan chikish. Masofa buylab yugurish, kuchni tugri taksimlash. Marraga kelish. 2000-3000 metrga vaktni xisobga olmay yugurish. Bushashtiruvchi mashklar. Dikkat uchun mashklar.

6 mavzu: Voleybol o'yin qoidalarini urgatish. Voleybol o'yini tugrisida umumiy ma'lumot berish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. To'pni O'yinga kiritish usullarini urgatish. To'pni o'yinga pastdan tugri kiritish. o'yinchining turish xolati to'pni o'yinga kiritish. To'pni

O'yinga yukoridan kiritish. O'yinchining turish xolati. To'pga zarb berib o'yinga kiritish. Mavzuda individual va guruxlarga bulib urgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.

7 mavzu: To'pni yukoridan qabul kilish va uzatish texnikasini urgatish. Maxsus rivojlanitruvchi mashklar. O'yinchining turish xolati. To'pni 2 Qo'llab pastdan qabul kilish. To'pni 2 Qo'llab pastdan uzatish. Kichik guruxlarga bulinib mashkni bajarish. To'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash. 2 tomonlama o'quv o'yini.

8 mavzu: Qo'l to'pi O'yin texnikasini urgatish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi tugrisida umumiy ma'lumot berish. To'pni egallash texnikasini urgatish. To'pni ilish, ushlash, to'pni erga urib olib yurish. Turgan joyda sherigiga to'pni bir qo'llab yukoridan yondan to'pni siltab uzatish va bir qo'llab va ikki Qo'llab qabul kilish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

9 mavzu: Qo'l to'pi. Xarakat kilish texnikasini urgatish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. YUgurish. Sakrashlarda to'p tashlash. Bir oyoqda depsini va ikki oyoqda depsinib sakrashlar. To'psiz O'yinchiga karshi xarakatlar. To'pni tusish, to'pni urib chikarish, ximoyada xarakatlanganda orka bilan yurishga yugurishga urgatish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

10 mavzu: Qo'l to'pi. Darvozabon texnikasini urgatish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. Darvozada turishning asosiy xolatlari. Bir qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish. Gavda bilan O'yinchini tusish. Yukoridan, yondan, pastdan, bir qo'llab to'pni tusish. 2 qo'llab to'pni tusish. Tayanib to'p otish. Sakrab to'p otish. Tez yorib utish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

11 mavzu: Basketbol o'yin texnikasini urgatish. Basketbol o'yin texnikasi bilan tanishtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashklar. To'p bilan bajaradigan usullar texnikasini urgatish. O'yincha balandlikka to'pni 2 qo'llab ilish va kukrakdan to'p uzatish. To'pni erga urib olib yurish. Chap ung qo'l bilan olib yurish. Sherigi bilan xarakatda to'pni olib yurish, uzatish qabul kilish. To'pni ilib olish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

3.	“Jismoniy tarbiya va sport” fani boʻyicha amaliy mashgʻulotlarda taʼlim texnologiyalarini ishlab chiqishning kontseptual asoslari
----	--

Taʼlim texnologiyasi insoniylik tamoyillariga tayanadi. Falsafa, pedagogika va psixologiyada bu yoʻnalishning oʻziga xosligi talabaning individualligiga alohida eʼtibor berish orqali namoyon boʻladi.

Shulardan kelib chiqqan holda “Jismoniy tarbiya va sport” kursining taʼlim texnologiyalarini loyihalashtirishda quyidagi asosiy kontseptual yondashuvlarga eʼtibor berish kerak.

Taʼlimning shaxsga yoʻnaltirilganligi. Oʻz mohiyatiga koʻra bu yoʻnalish taʼlim jarayonidagi barcha ishtirokchilarning toʻlaqonli rivojlanishini koʻzda tutadi. Bu esa Davlat taʼlim standarti talablariga rioya qilgan holda oʻquvchining intellektual rivojlanishi darajasiga yoʻnaltirilib qolmay, uningning ruhiy-kasbiy va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishni ham anglatadi.

- **Tizimli yondashuv.** Taʼlim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini oʻzida mujassam qilishi zarur: jarayonning mantiqiyliqi, undagi qismlarning oʻzaro aloqadorligi, yaxlitligi.

- **Amaliy yondashuv.** Shaxsda ish yuritish xususiyatlarini shakllantirishga taʼlim jarayonini yoʻnaltirish; oʻquvchi faoliyatini faollashtirish va intensivlashtirish, oʻquv jarayonida uning barcha layoqati va imkoniyatlarini, sinchkovligi va tashabbuskorligini ishga solishni shart qilib qoʻyadi.

- **Dialogik yondashuv.** Taʼlim jarayonidagi ishtirokchi subʼektlarning psixologik birligi va oʻzaro hamkorligini yaratish zaruratini belgilaydi. Natijada esa, shaxsning ijodiy faolligi va taqdimot kuchayadi.

- **Muammoli yondashuv.** Taʼlim jarayonini muammoli holatlar orqali namoyish qilish asosida oʻquvchi bilan birgalikdagi hamkorlikni faollashtirish usullaridan biridir. Bu jarayonda ilmiy bilishning obʼektiv ziddiyatlarini aniqlash va ularni hal qilishning dialektik tafakkurni rivojlantirish va ularni amaliy faoliyatda ijodiy ravishda qoʻllash taʼminlanadi.

- **Axborot berishning eng yangi vosita va usullaridan foydalanish,** yaʼni oʻquv jarayoniga kompyuter va axborot texnologiyalarini jalb qilish. Yuqoridagi kontseptual yondashuv va “Jismoniy tarbiya va sport” fanining tarkibi, mazmuni, oʻquv axborot hajmidan kelib chiqqan holda oʻqitishning quyidagi usul va vositalari tanlab olindi.

- **Oʻqitish usullari va texnikasi:** muloqot, muammoli usul, oʻrgatuvchi oʻyinlar, “aqliy hujum”, “Birgalikda oʻrganamiz”, Oʻyin, musobaka, zanjir.

- **Oʻqitishni tashkil qilish shakllari:** frontal, individual, jamoaviy, guruh, dialog va oʻzaro hamkorlikka asoslangan.

- **O`qitish vositalari:** odatdagi o`qitish vositalari (darslik, ma`ruza matni, tayanch konspekti) dan tashqari sport asbob-anjomlari, xar-xil to`plar, sakrash ipi, xushtak, sekundomer, metr, bayrokchalar, plakatlar, banerlar, kompyuter va axborot texnologiyalari.

- **O`zaro aloqa vositalari:** nazorat natijalarining tahlili asosida o`qitishning diagnostikasi (tashxisi).

- **Boshqarishning usuli va vositalari.** O`quv mashg`ulotini texnologik karta ko`rinishida rejalashtirish o`quv mashg`ulotining bosqichlarini belgilab, qo`yilgan maqsadga erishishda o`quvchi va o`qituvchining hamkorlikdagi faoliyatini talabalarning auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarini aniqlab beradi.

- **Monitoring va baholash.** O`quv mashg`uloti va butun kurs davomida o`qitish natijalarini kuzatib borish, o`quvchi faoliyatini har bir mashg`ulot va yil davomida reyting asosida baholash.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta Maxsus Ma'lim Vazirligi

Urganch Davlat Universiteti

“Tasdiqlayman”

O'quv ishlari prorektori

_____ dots. S.U. Xodjaniyazov

«_____» _____ 2010 yil.

Jismoniy madaniyat fakulteti

“Umumiy jismoniy tarbiy” kafedrası Jismoniy tarbiya va sport fanidan

YO'NALISHI: 5340100- Iqtisodiyot (makroiqtisodiyot), 5140900- Kasb ta'lim (Bug'alteriya hisobi va audit), 5810100-Turizm (Faoliyat turlari bo'yicha)

(1-2- kurs talabalri uchun)

ISHCHI DASTUR

SEMESTR	I	II	III	IV	IV
AMALIY	22	22	36	36	18
MUSTAQIL TA'LIM	18	18	22	22	36
JAMI	22	22	36	36	18

Ishchi dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta Maxsus Ta'lim Vazirligi tomonidan 2004 -yil 17-avgustda tasdiqlangan namunoviy dastur asosida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar : katta o'qituvchi

Adambaev. J

Ishchi dastur "Umumiy jismoniy tarbiy" kafedrası - avgust 2010 -yil kafedra yig'ilishida muxakama qilindi. № 1 son bayonnamasi.

Kafedra mudiri:

dots. Matnazarov. O'.L.

Ishchi dastur Jismoniy madaniyat faqultetining ilmiy kengashning

2010 -yil -avgustdagi №1 qarori bilan tasdiqlandi.

Ilmiy kengash raisi:

p.f.n. Sharipov. A.K.

Urganch-2010

KIRISH

Jismoniy tarbiya inson sog'ligini mustahkamlash, shaxsni xar tomonlama rivojlantirish, mehnatga va Vatan ximoyasiga tayyorlash, xayotiy muxim xarakat, malaka va ko'nikmalarini egallashdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya darslari talabalarda sog'lomlashtirish umumiy va jismoniy tarbiyalash, ularda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi boyicha bilim va xarakat, ko'nikma malakalarni shakllantirish maksad kilib ko'yilgan, jumladan talabalarda yuksak ahlokiy, ma'naviy irodaviy fazilatlarni, mehnatsevarlikni faollikni tarbiyalashga, hamda jismonan baquvvat, epchil, chaqqon kuchli va kiyinchiliklarni engishga qodir etib tarbiyalash umum jismoniy tarbiyaning muxim vazifasidir.

Talabalarda xayotiy muxim ko'nikma va malakalarni gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, xarakatli o'yinlar suzish va xakoza sport turlari orqali shakllantirish.

Talabalarda kelajakda egallaydigan kasblarini xisobga olgan holda kasbga yo'naltirilgan amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya darsi namunoviy dastur bo'yicha sport turlariga taqsimlangan

1.1. Jismoniy tarbiya va sport fanning maqsad va vazifalari

Talabalarni jismoniy qobilyatlarini har tomonlama rivojlantirish, chiniqtirish, ish qobilyatini oshirish. Harakat ko'nikma va malakalarni egallash, jismoniy va ruhiy tayyorlash.

Jismoniy sifatlarni va jismoniy qobilyatlarini rivojlantirish. Maxsus sport mashqlari texnikasi va taktikasini mukammal egallash. Jismoniy vositalardan foydalanib talabalarni sog'ligini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarligini oshirish. Talabalarni "Alpomish" - "Barchinoy" va Vatan mudofasiga tayyorlash. Bo'lajak bakalavr mutaxassislarini nazariy va amaliy bilimlarini takomillashtirib, talabalarga jismoniy tarbiya va sportga oid bilimlar bilan boyitish.

1.2. Talabalar bilimiga qo'yiladigan talablar. Kasbiy bilimlarni qonuniyatlarini o'rganish va boshqa aloqador fanlarni o'rganishda qo'llay bilish malakalarini egallash. Voleybol fanidan nazariy va amaliy bilimlarni shakllantirish, fanning mazmuni, kelib chiqish tarixi, musobaqalar tashkil kilish va o'tkazishni o'rganish.

1.3. Fanning boshqa fanlar bilan aloqasi. Jismoniy tarbiya va sport fani jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy faoliyatini egallashda fanlar xarakatli o'yinlar, anatomiya, biologiya, pedagogika-psixologiya, sport o'yinlari, engil atletika, gimnastika va boshqa fanlarni o'rganishga bogliq'dir.

1.4. Fanning o'kitishda qo'llanadigan metod va texnologiyalar. Jismoniy tarbiya va sport fanining o'qitishda mavzuning maqsad vazifalaridan kelib chiqqan xolda yangi pedagogik-texnologiyalardan og'zaki, ko'rsatmali va amaliy, o'yin usuliyatlaridan foydalanish.

2. ASOSIY QISM.

KUNDUZGI BO`LIM I-SEMESTR I-KURS TALABALARI UCHUN «JISMONIY TARBIYA VA SPORT» FANIDAN AMALIY MASHG`ULOTLAR RO`YXATI

2.1.	AMALIY MASHG`ULOTLAR MAVZUSI	Ajrat. soat
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o`rgatish 4 x 100 estafeta tayoq`chasini to`g`ri tutish, startdan chiq`ish xolati masofa bo`ylab yugurish estafeta tayoq`chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	2
2	100 m ga yugurish texnikasini o`rgatish startdan chiq`ish xolati masofa bo`ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo`yicha pedagogik ta`lim jarayonida jismoniy tarbiyaning axamiyati	2
3	Yugurib kelib oyoq`larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o`rgatish yugurib kelish depsinish fazodagi xarakat erga tushish	2
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o`rgatish oyoq`lar juft xolda tizzalarni bukish q`o`llarni oldinga va orq`aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish .	2
5	O`rta masofaga yugurish 800-1000 metr startdan chiq`ish xolati masofa bo`ylab yugurish marraga kelish	
6	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to`g`ri taq`simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	2
7	Voleybol o`yin q`oidalarini o`rgatish. To`pni o`yinga kiritish usullarini o`rgatish. To`pni o`yinga pastdan to`g`ri kiritish, to`pni o`yinga yuq`oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o`yini.	2
8	To`pni yuq`oridan q`abul q`ilish va uzatish texnikasini o`rgatish to`pni Pastdan 2 q`o`llab q`abul q`ilish va uzatish to`pni o`yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o`yini	2
9	Xujumkor zarbani q`abul q`ilishni o`rgatish. Xujumkor zarbani yuq`oridan 2 q`o`llab q`abul q`ilish xujumkor zarbani pastdan 2 q`o`llab q`abul q`ilish 2 chi to`pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o`yini	2
10	Ximoya to`siki qo`yish texnikasini o`rgatish. Yakka va gurux bo`lib to`siq qo`yish, 2,3,4 zonalarda to`siq qo`yish	
11	Basketbol o`yin q`oidalarini o`rgatish to`pni uzatish va q`abul q`ilish texnikasini o`rgatish. To`pni ko`krakdan uzatish to`pni yuq`oridan uzatish texnikasini o`rgatish to`pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o`yini	2
	JAMI:	22s

Kunduzgi bo'im 2 semestr 1 kurs talabalari uchun Jismoniy tarbiya va sport fanidan

ISHCHI DASTUR

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzusi	Ajratilgan
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	2
2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning axamiyati	2
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish depsinish fazodagi xarakat erga tushish	2
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish .	2
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	2
6	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	2
7	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini.	2
8	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni ilib olish, olib yurish, texnikasini o'rgatish . Oquv o'yini	2
9	Q'o'l topi. Xarakat kilish texnikasini urgatish, YUgurish. Sakrashlarda to'p tashlash. To'psiz O'yinchiga karshi xarakatlar. To'pni tusish, to'pni urib chikarish, ximoyada xarakatlanganda orka bilan yurishga yugurishga urgatish. 2 tomonlama o'quv O'yini.	2
10	Qo'l to'pi. Darvozabon texnikasini urgatish. Bir Qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish. Gavda bilan O'yinchini tusish. YUkoridan, yondan, pastdan, bir Qo'llab to'pni tusish. 2 Qo'llab to'pni tusish. Tayanib to'p otish. Sakrab to'p otish. Tez yorib utish. 2 tomonlama o'quv O'yini.	2
11	Basketbol. To'p bilan bajaradigan usullar texnikasini urgatish. O'yincha balandlikka to'pni 2 Qo'llab ilish va kukrakdan to'p uzatish. To'pni erga urib olib yurish. CHap ung Qo'l bilan olib yurish. SHerigi bilan xarakatda to'pni olib yurish, uzatish qabul kilish. To'pni ilib olish. 2 tomonlama o'quv O'yini.	2
	JAMI	22s

Kunduzgi bo'im 1 semestr 1 kurs talabalari uchun yo'nalishi**“kasb ta'lim”, “ servis xizmati”****jismoniy tarbiya va sport fanidan****ISHCHI DASTUR**

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzusi	Ajratilgan
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	2
2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	2
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish deysinish fazodagi xarakat erga tushish	2
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	2
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	2
6	Granata. YUgurib kelib granata uloq'tirish texnikasini o'rgatish granatani turgan joyda yuq'oridan uzatish Granata tutgan q'o'lni orq'aga olib borish va uloq'tirishni 4 q'adamga bajarish texnikasini o'rgatish ayollar 500 gr erkaklar 700gr	2
7	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	2
8	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
9	O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
10	Ximoya to'siq'i q'o'yish texnikasini o'rgatish YAKka bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish, gurux bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish ximoyada xarakatlanish taktikasini o'rgatish xujumkor zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
11	Xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish ko'krakka yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul q'ilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul q'ilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
12	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul q'ilish texnikasini o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	2
13	To'p olib yurish texnikasini o'rgatish to'pni to'siq'lar orasidan olib yurish to'p bilan bajariladigan usullar texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
14	Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish to'pni bir q'o'llab va 2 q'o'llab savatga to'p	2

	tashlash chap va o'ng tomonlardan 2 q'adam bilan savatga to'p tashlashxar xil usullar bilan to'p uzatish va q'abul q'ilishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	
15	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	2
16	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakatlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakatlanganda orqa bilan yugurishga o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini	2
17	Q'o'l to'pi. Qarshi xarakat va to'pni egallash texnikasini o'rgatish. Gavda bilan o'yinchini tusish. Yuqoridan yondan pastdan bir qo'llab to'pni to'sish ikki qo'llab to'pni to'sish, tez yorib o'tish.	2
18	Q'o'l to'pi darvazabon texnikasini o'rgatish. Darvozada turishning asosiy xolatlari. Bir qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish.	
	JAMI	36

Kunduzgi bo'lim 2 semestr 1 kurs talabalari uchun yo'nalishi**“kasb ta'lim”, “ servis xizmati”****jismoniy madaniyat va sport fanidan****ISHCHI DASTUR**

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzusi	Ajratilgan
1	Engil atletika estafetali yugurish 4 x 100 . Estafeta tayoqchasini to'g'ri ushlash, startdan chiqish xolati, masofa bo'ylab yugurish, sherigiga estafeta tayoqchasini uzatish. Marraga kelish 100 m masofaga natijaga yugurish.	2
2	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takrorlash. Yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish depsinish fazodagi xarakat erga tushish. O'zbek milliy kurashining xalqaro maydonda tutgan o'rni	2
3	O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini takrorlash 1000-3000 m ga yugurish masofa bo'ylab yugurishda jismoniy to'g'ri taqsimlash. Jismoniy tarbiya fanining tabiiy ilmiy asoslari	2
4	Voleybol to'pini o'yinga kiritish texnikasini va taktikasini o'rgatish. To'pni yuqoridan yon tomondan pastdan o'yinga kiritish to'pni maqsadli yo'naltirish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	2
5	Birinci to'pni qabul qilishni o'rgatish to'pni 2 qo'llab yuqoridan pastdan qabul qilish o'yinda xarakatlanish taktikasi. 2 tomonlama o'quv o'yini	2
6	Ximoyada o'ynash taktikasini o'rgatish. Ximoya to'siq qo'yishni o'rgatish, yakka va gurux bo'lib ximoya to'sig'i qo'yish, yiqilib bir qo'llab to'pni qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini	2
7	Basketbol. To'pini uzatish va qabul qilish taktikasini o'rgatish. Xar usullar bilan to'pni uzatish. 20 m sherigi bilan to'pni xatosiz uzatish va qabul qilish. to'p bilan xarakatlanish , vaziyatga qarab to'p uzatish va qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	2
8	Savatga to'p tashlash texnikasini takrorlash. To'pni chap va o'ng tomonlardan 2 qadam xatlab savatga to'p tashlash, to'g'ridan to'p tashlash, xar xil masofalardan to'p tashlash. 2 tomonlama o'quv o'yini	2
9	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini takrorlash. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakatlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakatlanganda orqa bilan yugurishga takrorlash. Ikki tomonlama o'quv o'yini	
	JAMI	18

Kunduzgi bo'im 3 semestr 2 kurs talabalari uchun

jismoniy tarbiya va sport fanidan

ISHCHI DASTUR

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzusi	Ajratilgan
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	2
2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	2
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish deysinish fazodagi xarakat erga tushish	2
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	2
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	2
6	Granata. YUgurib kelib granata uloq'tirish texnikasini o'rgatish granatani turgan joyda yuq'oridan uzatish Granata tutgan q'o'lni orq'aga olib borish va uloq'tirishni 4 q'adamga bajarish texnikasini o'rgatish ayollar 500 gr erkaklar 700gr	2
7	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	2
8	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
9	O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
10	Ximoya to'siq'i q'o'yish texnikasini o'rgatish YAKka bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish, gurux bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish ximoyada xarakatlanish taktikasini o'rgatish xujumkor zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
11	Xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish ko'krakka yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul q'ilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul q'ilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
12	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul q'ilish texnikasini o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	2
13	To'p olib yurish texnikasini o'rgatish to'pni to'siq'lar orasidan olib yurish to'p bilan bajariladigan usullar texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
14	Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish to'pni bir q'o'llab va 2 q'o'llab savatga to'p tashlash chap va o'ng tomonlardan 2 q'adam bilan savatga to'p tashlashxar xil usullar bilan to'p uzatish va q'abul q'ilishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2

15	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	2
16	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakterlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakterlanganda orqa bilan yugurishga o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini	2
17	Q'o'l to'pi. Qarshi xarakter va to'pni egallash texnikasini o'rgatish. Gavda bilan o'yinchini tusish. Yuqoridan yondan pastdan bir qo'llab to'pni to'sish ikki qo'llab to'pni to'sish, tez yorib o'tish.	2
18	Q'o'l to'pi darvazabon texnikasini o'rgatish. Darvozada turishning asosiy xarakterlari. Bir qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish.	
	JAMI	36

Kunduzgi bo'lim 4 semestr 2 kurs talabalari uchun
jismoniy madaniyat va sport fanidan

ISHCHI DASTUR

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzusi	Ajratilgan
1	Engil atletika estafetali yugurish 4 x 100 . Estafeta tayoqchasini to'g'ri ushlash, startdan chiqish xolati, masofa bo'ylab yugurish, sherigiga estafeta tayoqchasini uzatish. Marraga kelish 100 m masofaga natijaga yugurish.	2
2	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takrorlash. Yugurib kelish, deysinishga tayyorlanish deysinish fazodagi xarakter erga tushish. O'zbek milliy kurashining xalqaro maydonda tutgan o'rni	2
3	O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini takrorlash 1000-3000 m ga yugurish masofa bo'ylab yugurishda jismoniy to'g'ri taqsimlash. Jismoniy tarbiya fanining tabiiy ilmiy asoslari	2
4	Voleybol to'pini o'yinga kiritish texnikasini va taktikasini o'rgatish. To'pni yuqoridan yon tomondan pastdan o'yinga kiritish to'pni maqsadli yo'naltirish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	2
5	Birinchi to'pni qabul qilishni o'rgatish to'pni 2 qo'llab yuqoridan pastdan qabul qilish o'yinda xarakterlanish taktikasi. 2 tomonlama o'quv o'yini	2
6	Ximoyada o'ynash taktikasini o'rgatish. Ximoya to'siq qo'yishni o'rgatish, yakka va gurux bo'lib ximoya to'sig'i qo'yish, yiqilib bir qo'llab to'pni qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini	2
7	Basketbol. To'pini uzatish va qabul qilish taktikasini o'rgatish. Xar usullar bilan to'pni uzatish. 20 m sherigi bilan to'pni xatosiz uzatish va qabul qilish. to'p bilan xarakterlanish , vaziyatga qarab to'p uzatish va qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	2
8	Savatga to'p tashlash texnikasini takrorlash. To'pni chap va o'ng tomonlardan 2 qadam xatlab savatga to'p tashlash, to'g'ridan to'p tashlash, xar xil masofalardan to'p tashlash. 2 tomonlama o'quv o'yini	2
9	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini takrorlash. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakterlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakterlanganda orqa bilan yugurishga takrorlash. Ikki tomonlama o'quv o'yini	
	JAMI	18

Kunduzgi bo'im B X A yo'nalishi uchun 3 semestr 2 kurs talabalari uchun**jismoniy tarbiya va sport fanidan****ISHCHI DASTUR**

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzusi	Ajratilgan
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	2
2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning axamiyati	2
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish depsinish fazodagi xarakat erga tushish	2
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	2
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	2
6	Granata. YUgurib kelib granata uloq'tirish texnikasini o'rgatish granatani turgan joyda yuq'oridan uzatish Granata tutgan q'o'lni orq'aga olib borish va uloq'tirishni 4 q'adamga bajarish texnikasini o'rgatish ayollar 500 gr erkaklar 700gr	2
7	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	2
8	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
9	O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
10	Ximoya to'siq'i q'o'yish texnikasini o'rgatish YAkka bo'lib ximoya to'siq'i q'o'yish, gurux bo'lib ximoya to'siq'i q'o'yish ximoyada xarakatlanish taktikasini o'rgatish xujumkor zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
11	Xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish ko'krakka yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul q'ilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul q'ilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
12	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul q'ilish texnikasini o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	2
13	To'p olib yurish texnikasini o'rgatish to'pni to'siq'lar orasidan olib yurish to'p bilan bajariladigan usullar texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
14	Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish to'pni bir q'o'llab va 2 q'o'llab savatga to'p tashlash chap va o'ng tomonlardan 2 q'adam bilan savatga to'p tashlashxar xil usullar bilan to'p uzatish va q'abul q'ilishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
15	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir q'o'llab va ikki q'o'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	2
16	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi	2

	xarakatlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakatlanganda orqa bilan yugurishga o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini	
17	Q'o'l to'pi. Qarshi xarakat va to'pni egallash texnikasini o'rgatish. Gavda bilan o'yinchini tusish. Yuqoridan yondan pastdan bir qo'llab to'pni to'sish ikki qo'llab to'pni to'sish, tez yorib o'tish.	2
18	Q'o'l to'pi darvazabon texnikasini o'rgatish. Darvozada turishning asosiy xolatlari. Bir qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish.	
	JAMI	36

Kunduzgi bo'im B X A yo'nalishi uchun 4 semestr 2 kurs talabalari uchun

jismoniy tarbiya va sport fanidan

ISHCHI DASTUR

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzusi	Ajratilgan
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	2
2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning axamiyati	2
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish deysinish fazodagi xarakat erga tushish	2
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	2
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	2
6	Granata. YUgurib kelib granata uloq'tirish texnikasini o'rgatish granatani turgan joyda yuq'oridan uzatish Granata tutgan q'o'lni orq'aga olib borish va uloq'tirishni 4 q'adamga bajarish texnikasini o'rgatish ayollar 500 gr erkaklar 700gr	2
7	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	2
8	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
9	O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
10	Ximoya to'siq'i q'o'yish texnikasini o'rgatish YAKka bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish, gurux bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish ximoyada xarakatlanish taktikasini o'rgatish xujumkor zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
11	Xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish ko'krakka yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul q'ilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul q'ilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
12	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul q'ilish texnikasini	2

	o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	
13	To'p olib yurish texnikasini o'rgatish to'pni to'siq'lar orasidan olib yurish to'p bilan bajariladigan usullar texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
14	Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish to'pni bir q'o'llab va 2 q'o'llab savatga to'p tashlash chap va o'ng tomonlardan 2 q'adam bilan savatga to'p tashlashxar xil usullar bilan to'p uzatish va q'abul q'ilishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	2
15	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	2
16	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakatlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakatlanganda orqa bilan yugurishga o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini	2
17	Q'o'l to'pi. Qarshi xarakat va to'pni egallash texnikasini o'rgatish. Gavda bilan o'yinchini tusish. Yuqoridan yondan pastdan bir qo'llab to'pni to'sish ikki qo'llab to'pni to'sish, tez yorib o'tish.	2
18	Q'o'l to'pi darvazabon texnikasini o'rgatish. Darvozada turishning asosiy xolatlari. Bir qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish.	
	JAMI	36

Asosiy adabiyotlar.

1. Ayrapetyants L.R. M.A.Godik Sportivnie igri. T. Ibn Sini, 1991.
2. Kleshev Yu.N. Ayrapetyants L.R. V.L. Patkin. Voleybol. Kniga trenera. Chast pervaya. T. 1995.
3. Gubenko L.Ya. Organizatsiya i sudeystvo sorevnovaniy na voleybole M. FIS. 1988.

Qo'shimcha adabiyotlar.

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. Uchebnik dlya visshix uchebnix zavedeniy. T. 2006.
2. Jeleznyak Yu.D. Ivoylov A.V. Voleybol. Uchebnik dlya IFK.i.FIS. 1991.
3. Jeleznyak. Yu.D. 120 urokov po voleybolu. M. FIS. 1980.
4. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. T. "O'qituvchi" - 2005.
5. Jeleznyak. Yu.D. Kleshev Yu.N. O.S.Chexov. Podgotovka yunnix voleybolistov. M. FIS. 1987.
6. Kuchinskiy A.A. Voleybol v shkole. L. 1980.
7. Masharipov F. T. Voleybo'l. O'quv-yslybiy qo'llanma. Yrganch. 1997.
8. Masharipov F. T., Rahimov V. SH. Voleybo'l va uni o'qitish metodikasi. Ma'ruzalar matni. 2006.
9. Salamov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. Toshkent -2009.
10. Goncharova O.V., Kipchakov B.B., Boltaev Z.B. Voleybol. Programma i uchebnoe posobie. Tashkent – 2007.
11. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. Toshkent – 2005.

«Tasdiqlayman»

kafedra mudiri Matnazarov O'. L. _____

«_____» avgust 2010 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI

Faqo'l'tet: iqtisodiyot (turizm, iqtisodiyot) I-kurs I-semestr

Fanning nomi: «Jismoniy tarbiya va sport»

Amaliy mashg'ulotlar olib boradi: Adambayev J

№	Modul va mavzular	Mashgʻulot turi	Ajratilgan vaqt	Oy va kun	Oʻqi tuvchi imzo si	Talaba mustaqil ishi mavzusi va mazmuni	Hiso bot shak li	Bajarilishi haqida maʼlumot			Oʻqi tuvchi imzo si
								Soat	Oy va kun		
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini oʻrgatish 4 x 100 estafeta tayoqʻchasini toʻgʻri tutish, startdan chiqʻish xolati masofa boʻylab yugurish estafeta tayoqʻchasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		Qisqa masofaga yugurish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		

2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		Turgan joyda va yugurib kelib uzunlikka sakrashlar	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish deysinish fazodagi xarakat erga tushish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		O'rta va uzoq masofaga yugurish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		Voleybol to'pni o'yinga kiritishlar	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101b		

									x		
5	O`rta masofaga yugurish 800-1000 metr startdan chiq`ish xolati masofa bo`ylab yugurish marraga kelish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		to`pni qarama – qarshi maydondagi turli raqam o`yinchilariga uzatish va qabul qilib lish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101b x		
6	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to`g`ri taq`simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		to`pni ikki qo`llab turli yonalish va masofalarda turgan sherigiga uzatish va qabul qilish.	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		

7	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		basketbol oyini qoidalarini, ikki tomonlama o'yin.	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		
8	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		darvozaga to'p yo'naltirish texnikasini takrorlash	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		
9	Xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish ko'krakka yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul q'ilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul q'ilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx							

10	Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatish. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yish, 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx							
11	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul q'ilish texnikasini o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx							
	JAMI:		22 s					18			

«Tasdiqlayman»

kafedra mudiri Matnazarov O`. L. _____

«_____» avgust 2010 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI

Faqul'tet iqtisodiyot (turizm) I-kurs II-semestr

Fanning nomi: «Jismoniy tarbiya va sport»

Amaliy mashg'ulotlar olib boradi: Adambayev J

№	Modul va mavzular	Mashgʻulot turi	Ajratilgan vaqt	Oy va kun	Oʻqi tuvchi imzo si	Talaba mustaqil ishi mavzusi va mazmuni	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida maʼlumot			Oʻqi tuvchi imzo si
								Soat	Oy va kun		
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini oʻrgatish 4 x 100 estafeta tayoqʻchasini toʻgʻri tutish, startdan chiqʻish xolati masofa boʻylab yugurish estafeta tayoqʻchasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish.	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		

2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		Estafetali yugurish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish deysinish fazodagi xarakat erga tushish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx					101t 101i 102i 103i 101bx		
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		Voleybo'l to'pini qabul qilishlar texnikasi	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash	Amaliy	2	101t		Voleybol. To'pni qarama – qarshi maydondagi turli raqam	Amaliy	2	101t		

	(ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish			101i 102i 103i 101bx		o'yinchilariga uzatish va qabul qilib olish			101i 102i 103i 101bx		
6	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		To'pni ikki qo'llab turli yonalish va masofalarda turgan sherigiga uzatish va qabul qilish.	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		
7	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini. O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx		Futbol o'yini qoidalarini, ikki tomonlama o'yin	Amaliy	2	101		
8	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni ilib olish, olib yurish, texnikasini o'rgatish . Oquv o'yini	Amaliy	2	101t 101i 102i		Darvozaga to'p yo'naltirish texnikasini takrorlash	Amal iy	2	101t 101i 102i		

				103i 101bx					103i 101bx		
9	Q'o'l topi o'yin texnikasini takrorlash, to'pni sherigiga uzatish va q'abul q'ilish, xujumga o'tish. Jarima to'pini otish Oquv o'yini .	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx							
10	Q'o'l to'pi taktiksini o'rgatish. Jarima to'pini otish, oquv o'yini	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx							
11	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul q'ilish texnikasini o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101t 101i 102i 103i 101bx							

	JAMI:		22 s					18			
--	-------	--	------	--	--	--	--	----	--	--	--

«Tasdiqlayman»

kafedra mudiri Matnazarov O`L. _____

«_____» avgust 2010 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI

Faqul'tet: Iqtisodiyot (kasb ta'lim, servis) I-kurs I-semestr

Fanning nomi: «Jismoniy tarbiya va sport»

Amaliy mashg'ulotlar olib boradi: Adambayev J

№	Modul va mavzular	Mash g`ulot turi	Ajratilgan vaqt	Oy va kun	O`qi tuvchi imzo si	Talaba mustaqil ishi mav zusi va mazmuni	Hiso bot shak li	Bajarilishi haqida ma'lumot		O`qi tuvchi imzo si
								So at	Oy va kun	
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		Qisqa masofaga yugurish	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	

2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t						
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish deqsinish fazodagi xarakat erga tushish	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		Turgan joyda va yugurib kelib uzunlikka sakrashlar	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t						
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		To'pni qarama – qarshi maydondagi turli raqam o'yinchilariga uzatish va qabul qilib olish	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	
6	Granata. YUgurib kelib granata uloq'tirish texnikasini o'rgatish granatani turgan joyda yuq'oridan uzatish Granata tutgan q'o'lni orq'aga olib borish va uloq'tirishni 4	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t						

	q'adamga bajarish texnikasini o'rgatish ayollar 500 gr erkaklar 700gr									
7	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t						
8	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		Voleybol to'pni o'yinga kiritishlar	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	
9	O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		To'pni ikki qo'llab turli yonalish va masofalarda turgan sherigiga uzatish va qabul qilish.	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	
10	Ximoya to'siq'i q'o'yish texnikasini o'rgatish YAkka bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish, gurux bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish ximoyada	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		Jarima to'p tashlash texnikasini o'rgatish.	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	

	xarakatlanish taktikasini o'rgatish xujumkor zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini									
11	Xujumkor zarbani q'abul qilishni o'rgatish ko'krakka yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul qilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul qilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul qilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		Milliy xalq harakatli o'yinlari	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	
12	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul qilish texnikasini o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		Milliy xalq harakatli o'yinlari	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	
13	To'p olib yurish texnikasini o'rgatish to'pni to'siq'lar orasidan olib yurish to'p bilan bajariladigan usullar texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		Futbol o'yini qoidalarini ikki tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	
14	Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish to'pni bir q'o'llab va 2 q'o'llab savatga to'p tashlash chap va o'ng tomonlardan 2 q'adam bilan savatga to'p tashlash xar xil	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t						

	usullar bilan to'p uzatish va q'abul q'ilishni takrorlash 2 tomonlama o'quv o'yini									
15	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		Futbol o'yini qoidalarari ikki tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	
16	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakterlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakterlanganda orqa bilan yugurishga o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t						
17	Q'o'l to'pi. Qarshi xarakter va to'pni egallash texnikasini o'rgatish. Gavda bilan o'yinchini tusish. Yuqoridan yondan pastdan bir qo'llab to'pni to'sish ikki qo'llab to'pni to'sish, tez yorib o'tish.	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t		Futbol o'yini qoidalarari ikki tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t	
18	Q'o'l to'pi darvazabon texnikasini o'rgatish. Darvozada turishning asosiy xarakterlari. Bir qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish.	Amaliy	2	101ser 101k/t 102k/t						
	JAMI:		36s					22		

«Tasdiqlayman»

kafedra mudiri Matnazarov O`L. _____

«_____» avgust 2010 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI

Faqul'tet iqtisodiyot (kasb ta'lim) I-kurs II-semestr

Fanning nomi: «Jismoniy tarbiya va sport»

Amaliy mashg'ulotlar olib boradi: Adambayev J

№	Modul va mavzular	Mashg'ulot turi	Ajratilgan vaqt	Oy va kun	O`qi tuvchi imzo si	Talaba mustaqil ishi mavzusi va mazmuni	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida ma'lumot		O`qi tuvchi imzo si
								Soat	Oy va kun	
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	Amaliy	2	101 102		Qisqa masofaga yugurish	Amaliy	2	101 102	

2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	Amaliy	2	101 102						
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish deqsinish fazodagi xarakat erga tushish	Amaliy	2	101 102		Turgan joyda va yugurib kelib uzunlikka sakrashlar	Amaliy	2	101 102	
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	Amaliy	2	101 102						
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	Amaliy	2	101 102		To'pni qarama – qarshi maydondagi turli raqam o'yinchilariga uzatish va qabul qilib olish	Amaliy	2	101 102	
6	Granata. YUgurib kelib granata uloq'tirish texnikasini o'rgatish granatani turgan joyda yuq'oridan uzatish Granata tutgan q'o'lni orq'aga olib borish va uloq'tirishni 4	Amaliy	2	101 102						

	q'adamga bajarish texnikasini o'rgatish ayollar 500 gr erkaklar 700gr									
7	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	Amaliy	2	101 102						
8	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101 102		Voleybol to'pni o'yinga kiritishlar	Amaliy	2	101 102	
9	O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101 102		To'pni ikki qo'llab turli yonalish va masofalarda turgan sherigiga uzatish va qabul qilish.	Amaliy	2	101 102	
10	Ximoya to'siq'i q'o'yish texnikasini o'rgatish YAkka bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish, gurux bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish ximoyada xarakatlanish taktikasini	Amaliy	2	101 102		Jarima to'p tashlash texnikasini o'rgatish.	Amaliy	2	101 102	

	o'rgatish xujumkor zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini									
11	Xujumkor zarbani q'abul qilishni o'rgatish ko'krakka yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul qilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul qilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul qilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101 102		Milliy xalq harakatli o'yinlari	Amaliy	2	101 102	
12	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul qilish texnikasini o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101 102		Milliy xalq harakatli o'yinlari	Amaliy	2	101 102	
13	To'p olib yurish texnikasini o'rgatish to'pni to'siq'lar orasidan olib yurish to'p bilan bajariladigan usullar texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	101 102		Futbol o'yini qoidalarini ikki tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	101 102	
14	Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish to'pni bir q'o'llab va 2 q'o'llab savatga to'p tashlash chap va o'ng tomonlardan 2 q'adam bilan savatga to'p tashlash xar xil usullar bilan to'p uzatish va	Amaliy	2	101 102						

	q'abul q'ilishni takrorlash 2 tomonlama o'quv o'yini									
15	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	Amaliy	2	101 102		Futbol o'yini qoidalarari ikki tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	101 102	
16	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakatlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakatlanganda orqa bilan yugurishga o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	101 102						
17	Q'o'l to'pi. Qarshi xarakat va to'pni egallash texnikasini o'rgatish. Gavda bilan o'yinchini tusish. Yuqoridan yondan pastdan bir qo'llab to'pni to'sish ikki qo'llab to'pni to'sish, tez yorib o'tish.	Amaliy	2	101 102		Futbol o'yini qoidalarari ikki tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	101 102	
18	Q'o'l to'pi darvazabon texnikasini o'rgatish. Darvozada turishning asosiy xolatlari. Bir qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish.	Amaliy	2	101 102						
	JAMI:		36s					22		

«Tasdiqlayman»

kafedra mudiri Matnazarov O`L. _____

«_____» avgust 2010 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI

Faqltet: iqtisodiyot (iqtisodiyot,BXA,turizm)II-kurs III-semestr

Fanning nomi: «Jismoniy tarbiya va sport»

Amaliy mashg'ulotlar olib boradi: Adambaev J

№	Modul va mavzular	Mashg'ulot turi	Ajratilgan vaqt	Oy va kun	O`qi tuvchi imzo si	Talaba mustaqil ishi mavzusi va mazmuni	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida ma'lumot		O`qi tuvchi imzo si
								Soat	Oy va kun	
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur		Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur	

2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur						
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish depsinish fazodagi xarakat erga tushish	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur		Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish depsinish fazodagi xarakat erga tushish	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur	
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur						
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash	Amaliy	2	201 i		Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash	Amaliy	2	201 i	

	(ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish			202i 203i 201bx 202bx 201 tur		(ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish			202i 203i 201bx 202bx 201 tur	
6	Granata. YUgurib kelib granata uloq'tirish texnikasini o'rgatish granatani turgan joyda yuq'oridan uzatish Granata tutgan q'o'lni orq'aga olib borish va uloq'tirishni 4 q'adamga bajarish texnikasini o'rgatish ayollar 500 gr erkaklar 700gr	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur						
7	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur		Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur	

8	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur		To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur	
9	O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur		O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur	
10	Ximoya to'siq'i q'o'yish texnikasini o'rgatish YAkka bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish, gurux bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish ximoyada xarakatlanish taktikasini o'rgatish xujumkor zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur			Amaliy	2		
11	Xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish ko'krakka	Amaliy	2	201 i		Xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish ko'krakka	Amaliy	2	201 i	

	Yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul qilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul qilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul qilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini			202i 203i 201bx 202bx 201 tur		Yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul qilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul qilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul qilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini			202i 203i 201bx 202bx 201 tur	
12	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul qilish texnikasini o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur						
13	To'p olib yurish texnikasini o'rgatish to'pni to'siq'lar orasidan olib yurish to'p bilan bajariladigan usullar texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur		Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur	
14	Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish to'pni bir q'o'llab va 2 q'o'llab savatga to'p tashlash chap va o'ng			201 i 202i						

	tomonlardan 2 q'adam bilan savatga to'p tashlash xil usullar bilan to'p uzatish va q'abul q'ilishni takrorlash 2 tomonlama o'quv o'yini			203i 201bx 202bx 201 tur						
15	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish			201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur		Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur	
16	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakterlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakterlanganda orqa bilan yugurishga o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini			201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur						
17	Q'o'l to'pi. Qarshi xarakter va to'pni egallash texnikasini o'rgatish. Gavda bilan o'yinchini tusish. Yuqoridan			201 i 202i						

	yondan pastdan bir qo'llab to'pni to'sish ikki qo'llab to'pni to'sish, tez yorib o'tish.			203i 201bx 202bx 201 tur						
18	Q'o'l to'pi darvazabon texnikasini o'rgatish. Darvozada turishning asosiy xolatlari. Bir qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish.			201 i 202i 203i 201bx 202bx 201 tur						
	JAMI:		36s					18		

«Tasdiqlayman»

kafedra mudiri Matnazarov O`. L. _____

«_____» avgust 2010 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI

Faqltet: Iqtisodiyot (iqtisodiyot, turizm)II-kurs IV-semestr

Fanning nomi: «Jismoniy tarbiya va sport»

Amaliy mashg'ulotlar olib boradi: Adambaev J

№	Modul va mavzular	Mash g`ulot turi	Ajratilgan vaqt	Oy va kun	O`qi tuvchi imzo si	Talaba mustaqil ishi mav zusi va mazmuni	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida ma'lumot		O`qi tuvchi imzo si
								So at	Oy va kun	
1	Engil atletika. 100 m masofaga natijaga yugurish. Startdan chiqish masofa bo`ylab yugurish, marraga kelish	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur		Engil atletika. 100 m masofaga natijaga yugurish. Startdan chiqish masofa bo`ylab yugurish, marraga kelish	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur	

2	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takrorlash. Yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish depsinish fazodagi xarakat erga tushish. O'zbek milliy kurashining xalqaro maydonda tutgan o'rni	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur		Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takrorlash. Yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish depsinish fazodagi xarakat erga tushish. O'zbek milliy kurashining xalqaro maydonda tutgan o'rni	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur	
3	O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini takrorlash 1000-3000 m ga yugurish masofa bo'ylab yugurishda jismoniy to'g'ri taqsimlash. Jismoniy tarbiya fanining tabiiy ilmiy asoslari	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur		O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini takrorlash 1000-3000 m ga yugurish masofa bo'ylab yugurishda jismoniy to'g'ri taqsimlash. Jismoniy tarbiya fanining tabiiy ilmiy asoslari	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur	
4	Voleybol to'pini o'yinga kiritish texnikasini va taktikasini o'rgatish. To'pni yuqoridan yon tomondan pastdan o'yinga kiritish to'pni maqsadli yo'naltirish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur		Voleybol to'pini o'yinga kiritish texnikasini va taktikasini o'rgatish. To'pni yuqoridan yon tomondan pastdan o'yinga kiritish to'pni maqsadli yo'naltirish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur	
5	Birinchi to'pni qabul qilishni o'rgatish to'pni 2 qo'llab yuqoridan pastdan qabul qilish o'yinda xarakatlanish taktikasi. 2 tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur		Birinchi to'pni qabul qilishni o'rgatish to'pni 2 qo'llab yuqoridan pastdan qabul qilish o'yinda xarakatlanish taktikasi. 2 tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur	
6	Ximoyada o'ynash taktikasini o'rgatish. Ximoya to'siq qo'yishni o'rgatish, yakka va gurux bo'lib ximoya to'sig'i qo'yish, yiqilib bir qo'llab	Amaliy	2	201 i 202i 203i		Ximoyada o'ynash taktikasini o'rgatish. Ximoya to'siq qo'yishni o'rgatish, yakka va gurux bo'lib ximoya to'sig'i qo'yish, yiqilib bir qo'llab	Amaliy	2	201 i 202i 203i	

	to'pni qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini			201 tur		to'pni qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini			201 tur	
7	Basketbol. To'pini uzatish va qabul qilish taktikasini o'rgatish. Xar usullar bilan to'pni uzatish. 20 m sherigi bilan to'pni xatosiz uzatish va qabul qilish. To'p bilan xarakatlanish , vaziyatga qarab to'p uzatish va qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur		Basketbol. To'pini uzatish va qabul qilish taktikasini o'rgatish. Xar usullar bilan to'pni uzatish. 20 m sherigi bilan to'pni xatosiz uzatish va qabul qilish. To'p bilan xarakatlanish , vaziyatga qarab to'p uzatish va qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur	
8	Savatga to'p tashlash texnikasini takrorlash. To'pni chap va o'ng tomonlardan 2 qadam xatlab savatga to'p tashlash, to'g'ridan to'p tashlash, xar xil masofalardan to'p tashlash. 2 tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur		Savatga to'p tashlash texnikasini takrorlash. To'pni chap va o'ng tomonlardan 2 qadam xatlab savatga to'p tashlash, to'g'ridan to'p tashlash, xar xil masofalardan to'p tashlash. 2 tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	4	201 i 202i 203i 201 tur	
9	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini takrorlash. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakterlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakatlanganda orqa bilan yugurishga takrorlash. Ikki tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	2	201 i 202i 203i 201 tur		Savatga to'p tashlash texnikasini takrorlash. To'pni chap va o'ng tomonlardan 2 qadam xatlab savatga to'p tashlash, to'g'ridan to'p tashlash, xar xil masofalardan to'p tashlash. 2 tomonlama o'quv o'yini	Amaliy	4	201 i 202i 203i 201 tur	
	JAMI:		18 s					22		

«Tasdiqlayman»

kafedra mudiri Matnazarov O`. L. _____

«_____» avgust 2010 yil

DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI

FaQo'l'tet iqtisodiyot (iqtisodiyot,BXA)II-kurs IV-semestr

Fanning nomi: «Jismoniy tarbiya va sport»

Amaliy mashg'ulotlar olib boradi: Adambaev J

№	Modul va mavzular	Mashg'ulot turi	Ajratilgan vaqt	Oy va kun	O'qi tuvchi imzo si	Talaba mustaqil ishi mavzusi va mazmuni	Hisobot shakli	Bajarilishi haqida ma'lumot		O'qi tuvchi imzo si
								Soat	Oy va kun	
1	Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	Amaliy	2	201bx 202bx		Engil atletika estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4 x 100 estafeta tayoq'chasini to'g'ri tutish, startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish estafeta tayoq'chasini sherigiga uzatish ... marraga kelish Jismoniy tarbiya oliy oquv yurtlarida fan sifatida	Amaliy	2	201bx 202bx	

2	100 m ga yugurish texnikasini o'rgatish startdan chiq'ish xolati masofa bo'ylab yugurish marraga kelish Mutaxassislik bo'yicha pedagogik ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	Amaliy	2	201bx 202bx						
3	Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish depsinish fazodagi xarakat erga tushish	Amaliy	2	201bx 202bx		Yugurib kelib oyoq'larni bukib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish yugurib kelish depsinish fazodagi xarakat erga tushish	Amaliy	2	201bx 202bx	
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish oyoq'lar juft xolda tizzalarni bukish q'o'llarni oldinga va orq'aga uzatish sakrashga tayyorlanish sakrash erga tushish . O'rta masofaga yugurish	Amaliy	2	201bx 202bx						
5	Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	Amaliy	2	201bx 202bx		Kross tayyorgarligi kuchni masofaga to'g'ri taq'simlash (ayollar) 2000 m ga yugurish (erkaklar) 3000 m gayugurish	Amaliy	2	201bx 202bx	
6	Granata. YUgurib kelib granata uloq'tirish texnikasini o'rgatish granatani turgan joyda	Amaliy	2							

	yuq'oridan uzatish Granata tutgan q'o'lni orq'aga olib borish va uloq'tirishni 4 q'adamga bajarish texnikasini o'rgatish ayollar 500 gr erkaklar 700gr			201bx 202bx						
7	Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	Amaliy	2	201bx 202bx		Voleybol o'yin q'oidalarini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuq'oridan kiritish, 2 tomonlama oquv o'yini.	Amaliy	2	201bx 202bx	
8	To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201bx 202bx 201 tur		To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201bx 202bx	
9	O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201bx 202bx		O'yinga xujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish. To'g'ridan xujumkor zarba berish q'isq'a xujumkor zarba berish 2chi maydondan sakrab zarba berish. To'pni ikki q'o'llab yuq'oridan va pastdan q'abul q'ilish texnikasini va uzatishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201bx 202bx	
10	Ximoya to'siq'i q'o'yish texnikasini o'rgatish YAkka bo'lib ximoya to'siq'i q'o'yish,	Amaliy	2							

	gurux bo'lib ximoya to'sig'i q'o'yish ximoyada xarakatlanish taktikasini o'rgatish xujumkor zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini			201bx 202bx						
11	Xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish ko'krakka yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul q'ilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul q'ilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201bx 202bx		Xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish ko'krakka yiq'ilayotib 1 q'o'llab to'pni q'abul q'ilish Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab q'abul q'ilish xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201bx 202bx	
12	Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish to'pni uzatish va q'abul q'ilish texnikasini o'rgatish. To'pni ko'krakdan uzatish to'pni yuq'oridan uzatish texnikasini o'rgatish to'pni xar xil usullar bilan uzatish 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201bx 202bx						
13	To'p olib yurish texnikasini o'rgatish to'pni to'siq'lar orasidan olib yurish to'p bilan bajariladigan usullar texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201bx 202bx		Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	Amaliy	2	201bx 202bx	
14	Jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish to'pni bir q'o'llab va 2 q'o'llab savatga									

	to'p tashlash chap va o'ng tomonlardan 2 q'adam bilan savatga to'p tashlashxar xil usullar bilan to'p uzatish va q'abul q'ilishni takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini			201bx 202bx						
15	Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish			201bx 202bx		Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	Amaliy	2	201bx 202bx	
16	Q'o'l topi. Maydon o'yinchisi ximoya texnikasini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi xarakterlar. To'pni tusish, to'pni urib chiqarish ximoyada xarakterlanganda orqa bilan yugurishga o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini			201bx 202bx		Q'o'l to'pi. Q'o'l to'pi o'yin texnikasini o'rgatish, to'pni bir qo'llab va ikki qo'llab uzatish. To'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni otish	Amaliy	2	201bx 202bx	
17	Q'o'l to'pi. Qarshi xarakter va to'pni egallash texnikasini o'rgatish. Gavda bilan o'yinchini tusish. Yuqoridan yondan pastdan bir qo'llab to'pni to'sish ikki qo'llab to'pni to'sish, tez yorib o'tish.			201bx 202bx		To'pni yuq'oridan q'abul q'ilish va uzatish texnikasini o'rgatish to'pni Pastdan 2 q'o'llab q'abul q'ilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takrorlash 2 tomonlama oquv o'yini	Amaliy	2	201bx 202bx	
18	Q'o'l to'pi darvazabon texnikasini o'rgatish. Darvozada turishning asosiy xolatlari. Bir qo'llab to'pni ushlash. Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash. To'pni uzatish.			201bx 202bx						

	JAMI:		36s					22		
--	-------	--	-----	--	--	--	--	----	--	--

Jismoniy tarbiya va sport fanidan 1 kurs I-semestr

1-mavzu. “Estafetali yugurish texnikasini urgatish. 4x100 m

1.1. Amaliy mashg’ulotning texnologik modeli

Mashg’ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg’ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg’ulotning rejasi	1.Esatafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtirish. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtirish. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatish. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatish. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrqa texnikaga yugurish.
O’quv mashg’ulotining maqsadi	Talabalarda estafetali yugurish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va omaxmaviy soglomlantirish. Talabalarda estafeta yugurish orkali jismoniy sifatlarini rivojlantirish
1.Esatafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtiradi. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatadi. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrqa texnikaga yugurishni kuzatadi, vaktini ulchaydi, xato kamchiliklarini aytib utadi 6. Xarakatli uyinlar “Tun va kun”, “Ok terakmi kuk terak”	O’quv faoliyati natijalari: 1. Talaba estafeta yugurish texnika va masofalari bilan tanishadi. 2. Talaba estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi urganadi. 3. Talaba estafeta yugurishni xarakatda va yugurib kela turib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urganadi. 4. Talaba 4x100 metrqa texnikaga yugurishni urganadi. 5. Talabalarda estafetali yugurish orkali bilim va kunikmalari mustaxkamlanadi, ommaviy soglomlantiriladi, jismoniy sifatleri rivojlantiriladi. Uyinlar musobaka shaklida utkaziladi.

Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Estafeta tayyokchasi, xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydoncha va stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab

1.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (1-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismonan tayyorluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Estafeta yuguruvchilarni maxsus mashklari beriladi.	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Estafetali yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikaschilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	2.1. 1.Estafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtiradi. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatadi. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurishni kuzatadi, vaktini ulchaydi, xato kamchiliklarini aytib utadi. Xar bir guruxning yutuk va kamchiliklarini ukituvchi aytib utadi. 6. Tezkorlik chakkonlik «Tun va kun», «Ok terakmi, kuk terak» xarakatli uyinlari orkali talabalarda jismoniy sifatleri rivojlantiriladi. Uyin koidalari va mazmuni ukituvchi tomonidan tushuntiriladi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar estafetali yugurish texnikasi va masofalari xakida ma'lumot oladilar. Talabalar estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasini amalda bajaradilar. Talabalar 4 tadan guruxlarga bulinib 100 metrga estafetali yuguradilar.Talabalar teng 2 guruxga bulinadi. Xarakatli uyinlar musobaka metodidan foydalanib talabalar bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar	Eshitadilar. Baxolanadilar.

min)	100 metr estafetali yugurishga doir xarakatli uyinlarni urganib kelish va keyingi darsda amalda kursatib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Topshiriqni oladilar.
------	--	-----------------------

2-mavzu. “100 metrga yugurish texnikasini urgatish.

2.1. Amaliy mashg’ulotning texnologik modeli

Mashg’ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg’ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg’ulotning rejasi	1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatish. 4. Marraga kelish texnikasini urgatish. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajarish. 6. Xarakatli uyinlar
O’quv mashg’ulotining maqsadi	Talabalarda kiska masofaga yugurish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini urgatadi. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatadi. 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajaradi. 6. Xarakatli uyinlar	O’quv faoliyati natijalari: 1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urganadilar. 4. Marraga kelish texnikasini amalda bajaradilar. 5. 100 metrga tulik yugurish texnikasini bajaradilar. 6. Xarakatli uyinlar
Ta’lim berish usullari	Amaliy
Ta’lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy

Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundamer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab

2.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (2-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismonan tayyorluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Kiska masofaga yuguruvchilarning maxsus mashklari beriladi.	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikaschilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	2.1. 1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini urgatadi. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatadi. 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajartiradi.	Talabalar dikkat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari xakida ma'lumot oladilar. Talabalar startdan chikish texnikasini amalda bajaradilar. Startdan 2 nafardan chikadilar. Talabalar masofa buylab

	6. Xarakatli uyinlar. Tezkorlik chakkonlik «Tun va kun», xarakatli uyinlari orkali talabalarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Uyin koidalari va mazmuni ukituvchi tomonidan tushuntiriladi.	yuguradilar. Marraga kelish texnikasini tugri bajaradilar. 100 metrga yugurish texnikasini amalda tugri bajaradilar. Talabalar teng 2 guruxga bulinadi. Xarakatli uyinlar musobaka metodidan foydalanib bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar kiska masofaga yugurishga doir xarakatli uyinlarni urganib kelish va keyingi darsda amalda kursatib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

3-mavzu. "Yugurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash.

3.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg'ulotning rejasi	1. Yugurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish 2. Yugurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatish. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatishi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatish. 6. Erga tushish texnikasini tushuntirish va amalda bajarish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda	O'quv faoliyati natijalari: 1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadi

bajarib kursatadi. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 6. Erga tushish texnikasini tushuntirish va amalda bajaradi.	2. YUgurib kelish texnikasini urganadi va amalda bajaradi. 4. Depsinish texnikasini amalda bajaradi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini amalda tugri bajaradi. 6. Erga tushish texnikasini amalda tugri bajaradi
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundamer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

3.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (3-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O`qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

	YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatadi. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 6. Erga tushish texnikasini tushuntiradi va amalda bajaradi. Ukituvchi talabalar bilan individual yondashib xato kamchiliklarini kursatib utadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar yugurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzlasmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

4-mavzu. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini urgatish.

4.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntirish va amalda bajarib kursatish. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatish 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanish

	5. Turgan joyda uzunlikka sakrash 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Turgan joyda uzunlikka uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrab bajaradi. 6. Xarakatli uyin	O'quv faoliyati natijalari: 1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini amalda bajaradilar. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni bajaradilar 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanadilar 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tugri bajaradilar 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, bel, metr, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

4.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (4-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Turgan joyda uzunlikka sakrash maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar tizzalardan yarim bukilib oyoklar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrashni	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzashtirmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni yakka va kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.

	amalda bajaradi. 6. Xarakatli uyin	
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

5-mavzu. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr.

5.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri

taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi	taksimlashni urganadilar
4. Marraga kelish	4. Marraga kelish texnikasini urganadilar
5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi	5. Urta masofaga texnikaga yuguradilar
6. Xarakatli uyin	6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

5. 2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (5-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

2-bosqich asosiy (50- 55 min)	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Talabalar mavzuni 2 guruxga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5- 10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

6-mavzu. Kross tayyorgarligi 2000-3000 metr.

6. 1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Uzok masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Uzok masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Uzok masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)

1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi.	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar.
2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi	2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar
3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi	3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar
4. Marraga kelish	4. Marraga kelish texnikasini urganadilar
5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish urgatadi	5. 2000-3000 metrqa texnikaga yuguradilar (vakt xisobga olinmaydi).
6. Xarakatli uyun	6. Xarakatli uyun
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

6.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (6-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas roslash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. 2000-3000 metr yugurish texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

	bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. 2000-3000 metrga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. 2000-3000 metrga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar 2000-3000 metrga yugurish. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar. Tinchlantiruvchi, diqqat uchun mashklarni bajaradilar

7-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

7.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish.

	5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

7.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (7-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyin texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar dikkat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

8-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

8.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

8.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (8-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyin texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

9-mavzu. Xujumkor zarbani kabul kilish texnikasini urgatish

9.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Xujumkor zarba uyinda muvaffakiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatadi 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab yukoridan q'abul q'ilishni urgatadi 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatadi 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni amalda urganadilar 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni amalda urganadilar 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni amalda urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

9.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (9-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Xujumkor zarba berish texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Xujumkor zarbani tupsiz bajaradilar. Turgan joyda va sakrab bajaradilar. SHurigi bilan xujumkor zarbani amalga oshiradi va zarbani kabul kiladi. Yukoridan va pastdan 2 kullab kabul kilish. 2 tomonlama ukuv uyini

3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.
------------------------------------	---	--

10-mavzu. Ximoya tusik kuyish texnikasini urgatish

10.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Ximoya to`siki qo`yish texnikasini o`rgatish.</li> <li>2. Yakka va gurux bo`lib to`siq qo`yishni urgatish 3. 2,3,4 zonalarda to`siq qo`yishni urgatish 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O`quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Ximoya to`siki qo`yish texnikasini tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Ximoya to`siki qo`yish texnikasini o`rgatish uyinning samaradorligini oshiradi. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Ximoya to`siki qo`yish texnikasini o`rgatadi.</li> <li>2. Yakka va gurux bo`lib to`siq qo`yishni urgatadi 3. 2,3,4 zonalarda to`siq qo`yishni urgatadi 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Ximoya to`siki qo`yish texnikasini o`rganadilar.</li> <li>2. Yakka va gurux bo`lib to`siq qo`yishni urganadilar 3. 2,3,4 zonalarda to`siq qo`yishni urganadilar 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta`lim berish usullari	Amaliy
Ta`lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy

Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

10.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (10-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urgatish 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urgatish 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Yakka va gurux bulib ximoya to'siki qo'yish texnikasini amalda bajaradilar. 2 tomonlama ukuv uyini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

11-mavzu. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish

11.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatish. 3. To'pni ko'krakdan uzatish 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Basketbol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatadi. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rganadilar. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini

o`rgatadi. 3. To`pni ko`krakdan uzatish va kabul kilishni urgatadi 4. To`pni xar xil usullar bilan uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	sherigi bilan turgan joyda bajaradilar. 3. To`pni ko`krakdan uzatishni urganadilar 4. To`pni xar xil usullar bilan uzatish va kabul kilishni maydon buylab xarakatda urganadilar . 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta`lim berish usullari	Amaliy
Ta`lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	Xushtak, basketbol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta`lim berish sharoiti	Ochik basketbol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

11.2. Amaliy mashg`ulotining texnologik kartasi (11-mashg`ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog`lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Basketbol o`yin q`oidalarini o`rganadilar texnikasini bilan tanishadilar. . Basketbolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatish. 3. To'pni ko'krakdan uzatish 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni turgan joyda sherigi Bilan uzatish va kabul kilishni urganadilar.Tupni xar-xil usullar bilan xarakatda bajaradilar . 2 tomonlama ukuv uyini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

Jismoniy tarbiya va sport fanidan 1 kurs II-semestr

1-mavzu. "Estafetali yugurish texnikasini urgatish. 4x100 m

1.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg'ulotning rejasi	1.Esatafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtirish. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtirish. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatish. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish

	va kabul kilishni urgatish. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda estafetali yugurish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va omaxmaviy soglomlantirish. Talabalarda estafeta yugurish orkali jismoniy sifatlarini rivojlantirish
1.Esatafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtiradi. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatadi. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurishni kuzatadi, vaktini ulchaydi, xato kamchiliklarini aytib utadi 6. Xarakatli uyinlar "Tun va kun", "Ok terakmi kuk terak"	O'quv faoliyati natijalari: 1. Talaba estafeta yugurish texnika va masofalari bilan tanishadi. 2. Talaba estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi urganadi. 3. Talaba estafeta yugurishni xarakatda va yugurib kela turib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urganadi. 4. Talaba 4x100 metrga texnikaga yugurishni urganadi. 5. Talabalarda estafetali yugurish orkali bilim va kunikmalari mustaxkamlanadi, ommaviy soglomlantiriladi, jismoniy sifatleri rivojlantiriladi. Uyinlar musobaka shaklida utkaziladi.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Estafeta tayyokchasi, xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydoncha va stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab

1.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (1-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni

	tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismonan tayyorluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Estafeta yuguruvchilarni maxsus mashklari beriladi.	ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Estafetali yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikaschilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	2.1. 1.Estafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtiradi. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatadi. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurishni kuzatadi, vaktini ulchaydi, xato kamchiliklarini aytib utadi. Xar bir guruxning yutuk va kamchiliklarini ukituvchi aytib utadi. 6. Tezkorlik chakkonlik «Tun va kun», «Ok terakmi, kuk terak» xarakatli uyinlari orkali talabalarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Uyin koidalari va mazmuni ukituvchi tomonidan tushuntiriladi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar estafetali yugurish texnikasi va masofalari xakida ma'lumot oladilar. Talabalar estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasini amalda bajaradilar. Talabalar 4 tadan guruxlarga bulinib 100 metrga estafetali yuguradilar.Talabalar teng 2 guruxga bulinadi. Xarakatli uyinlar musobaka metodidan foydalanib talabalar bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar 100 metr estafetali yugurishga doir xarakatli uyinlarni urganib kelish va keyingi darsda amalda kursatib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

2-mavzu. "100 metrga yugurish texnikasini urgatish.

2.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg'ulotning rejasi	1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatish. 4. Marraga kelish texnikasini urgatish. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajarish. 6. Xarakatli uyinlar
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda kiska masofaga yugurish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini urgatadi. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatadi. 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajaradi. 6. Xarakatli uyinlar	O'quv faoliyati natijalari: 1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urganadilar. 4. Marraga kelish texnikasini amalda bajaradilar. 5. 100 metrga tulik yugurish texnikasini bajaradilar. 6. Xarakatli uyinlar
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundamer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab

2.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (2-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismonan tayyorluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Kiska masofaga yuguruvchilarning maxsus mashklari beriladi.	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikaschilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	2.1. 1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini urgatadi. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatadi. 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajartiradi. 6. Xarakatli uyinar. Tezkorlik chakkonlik «Tun va kun», xarakatli uyinlari orkali talabalarda jismoniy sifatleri rivojlantiriladi. Uyin koidalari va mazmuni ukituvchi tomonidan tushuntiriladi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari xakida ma'lumot oladilar. Talabalar startdan chikish texnikasini amalda bajaradilar. Startdan 2 nafardan chikadilar. Talabalar masofa buylab yuguradilar. Marraga kelish texnikasini tugri bajaradilar. 100 metrga yugurish texnikasini amalda tugri bajaradilar. Talabalar teng 2 guruxga bulinadi. Xarakatli uyinar musobaka metodidan foydalanib bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi..	Eshitadilar. Baxolanadilar.

min)	Mustaqil ish sifatida talabalar kiska masofaga yugurishga doir xarakatli uyinlarni urganib kelish va keyingi darsda amalda kursatib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Topshiriqni oladilar.
------	---	-----------------------

3-mavzu. “YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash.

3.1. Amaliy mashg’ulotning texnologik modeli

Mashg’ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg’ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg’ulotning rejasi	1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatish. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatishi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatish. 6. Erga tushish texnikasini tushuntirish va amalda bajarish.
O’quv mashg’ulotining maqsadi	Talabalarda YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy

	sog'lomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatadi. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 6. Erga tushish texnikasini tushuntirish va amalda bajaradi.	O`quv faoliyati natijalari: 1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadi 2. YUgurib kelish texnikasini urganadi va amalda bajaradi. 4. Depsinish texnikasini amalda bajaradi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini amalda tugri bajaradi. 6. Erga tushish texnikasini amalda tugri bajaradi
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundamer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

3.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (3-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). YUgurib kelib oyoklarni bukub	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

	uzunlikka sakrash maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatadi. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 6. Erga tushish texnikasini tushuntiradi va amalda bajaradi. Ukituvchi talabalar bilan individual yondashib xato kamchiliklarini kursatib utadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar yugurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzashtirmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

4-mavzu. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini urgatish.

4.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntirish va amalda bajarib kursatish. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatish 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanish 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash 6. Xarakatli uyin

O`quv mashg`ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Turgan joyda uzunlikka uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrab bajaradi. 6. Xarakatli uyin	O`quv faoliyati natijalari: 1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini amalda bajaradilar. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni bajaradilar 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanadilar 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tugri bajaradilar 6. Xarakatli uyin
Ta`lim berish usullari	Amaliy
Ta`lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	Xushtak, bel, metr, bayrokchalar va x.k.
Ta`lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

4.2. Amaliy mashg`ulotining texnologik kartasi (4-mashg`ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Turgan joyda uzunlikka sakrash maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar tizzalardan yarim bukilib oyoklar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrashni amalda bajaradi. 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzashtirmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni yakka va kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

5-mavzu. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr.

5.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. Urta masofaga texnikaga yuguradilar 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.

Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

5.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (5-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Talabalar mavzuni 2 guruxga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda	Eshitadilar. Baxolanadilar.

10 min)	takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Topshiriqni oladilar.
---------	--	-----------------------

6-mavzu. Kross tayyorgarligi 2000-3000 metr.

6.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. 2000-3000 metrda texnikaga yuguradilar (vakt xisobga olinmaydi). 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy

Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

6.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (6-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. 2000-3000 metr yugurish texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
-bosqich asosiy (50-55 min)	1. 2000-3000 metrga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. 2000-3000 metrga texnikaga yugurish urgatadi	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar 2000-3000 metrga yugurish. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar.

	6. Xarakatli uyin	
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar. Tinchlantiruvchi, diqqat uchun mashklarni bajaradilar

7-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

7.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

	(chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

7.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (7-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyin texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

8-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

8.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
-------------------	-----------------

Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

8.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (8-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyin texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar dikkat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

9-mavzu. Xujumkor zarbani kabul kilish texnikasini urgatish

9.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin

	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Xujumkor zarba uyinda muvaffakiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatadi 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab yukoridan q'abul q'ilishni urgatadi 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatadi 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni amalda urganadilar 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni amalda urganadilar 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni amalda urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

9.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (9-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Xujumkor zarba berish texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Xujumkor zarbani tupsiz bajaradilar. Turgan joyda va sakrab bajaradilar. SHurigi bilan xujumkor zarbani amalga oshiradi va zarbani kabul kiladi. Yukoridan va pastdan 2 kullab kabul kilish. 2 tomonlama ukuv uyini
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Toshiriqni oladilar.

10-mavzu. Ximoya tusik kuyish texnikasini urgatish

10.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatish.

	2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urgatish 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urgatish 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatish uyinning samaradorligini oshiradi. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatadi. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urgatadi 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urgatadi 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rganadilar. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urganadilar 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urganadilar 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

10.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (10-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urgatish 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urgatish 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Yakka va gurux bulib ximoya to'siki qo'yish texnikasini amalda bajaradilar. 2 tomonlama ukuv uyini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

11-mavzu. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish
11.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
Soat	

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatish. 3. To'pni ko'krakdan uzatish 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Basketbol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatadi. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatadi. 3. To'pni ko'krakdan uzatish va kabul kilishni urgatadi 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rganadilar. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini sherigi bilan turgan joyda bajaradilar. 3. To'pni ko'krakdan uzatishni urganadilar 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish va kabul kilishni maydon buylab xarakatda urganadilar . 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, basketbol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik basketbol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

11.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (11-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rganadilar texnikasini bilan tanishadilar. . Basketbolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatish. 3. To'pni ko'krakdan uzatish 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni turgan joyda sherigi Bilan uzatish va kabul kilishni urganadilar. Tupni xar-xil usullar bilan xarakatda bajaradilar . 2 tomonlama ukuv uyini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

1-mavzu. “Estafetali yugurish texnikasini urgatish. 4x100 m

1.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg'ulotning rejasi	1.Esatafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtirish. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtirish. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatish. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatish. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda estafetali yugurish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va omaxmaviy soglomlantirish. Talabalarda estafeta yugurish orkali jismoniy sifatlarini rivojlantirish
1.Esatafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtiradi. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatadi. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurishni kuzatadi, vaktini ulchaydi, xato kamchiliklarini aytib utadi 6. Xarakatli uyinlar “Tun va kun”, “Ok terakmi kuk terak”	O'quv faoliyati natijalari: 1. Talaba estafeta yugurish texnika va masofalari bilan tanishadi. 2. Talaba estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi urganadi. 3. Talaba estafeta yugurishni xarakatda va yugurib kela turib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urganadi. 4. Talaba 4x100 metrga texnikaga yugurishni urganadi. 5. Talabalarda estafetali yugurish orkali bilim va kunikmalari mustaxkamlanadi, ommaviy soglomlantiriladi, jismoniy sifatleri rivojlantiriladi. Uyinlar musobaka shaklida utkaziladi.

Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Estafeta tayyokchasi, xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydoncha va stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab

1.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (1-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismonan tayyorluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Estafeta yuguruvchilarni maxsus mashklari beriladi.	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Estafetali yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikaschilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	2.1. 1.Estafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtiradi. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatadi. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar estafetali yugurish texnikasi va masofalari xakida ma'lumot oladilar. Talabalar estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasini amalda bajaradilar. Talabalar 4 tadan guruxlarga bulinib 100 metrga estafetali yuguradilar.Talabalar

	5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurishni kuzatadi, vaktini ulchaydi, xato kamchiliklarini aytib utadi. Xar bir guruxning yutuk va kamchiliklarini ukituvchi aytib utadi. 6. Tezkorlik chakkonlik «Tun va kun», «Ok terakmi, kuk terak» xarakatli uyinlari orkali talabalarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Uyin koidalari va mazmuni ukituvchi tomonidan tushuntiriladi.	teng 2 guruxga bulinadi. Xarakatli uyinlar musobaka metodidan foydalanib talabalar bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar 100 metr estafetali yugurishga doir xarakatli uyinlarni urganib kelish va keyingi darsda amalda kursatib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

2-mavzu. "100 metrga yugurish texnikasini urgatish.

2.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg'ulotning rejasi	1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatish. 4. Marraga kelish texnikasini urgatish. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajarish. 6. Xarakatli uyinlar
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda kiska masofaga yugurish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini urgatadi. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatadi.	O'quv faoliyati natijalari: 1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar.

4. Marraga kelish texnikasini urgatadi. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajaradi. 6. Xarakatli uyinlar	3. Masofa buylab yugurish texnikasini urganadilar. 4. Marraga kelish texnikasini amalda bajaradilar. 5. 100 metrga tulik yugurish texnikasini bajaradilar. 6. Xarakatli uyinlar
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundamer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab

2.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (2-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismonan tayyorluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Kiska masofaga yuguruvchilarning maxsus mashklari beriladi.	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikaschilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar. .
2-bosqich asosiy (50-55 min)	2.1. 1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini urgatadi. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari xakida ma'lumot oladilar. Talabalar startdan chikish

	4. Marraga kelish texnikasini urgatadi. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajartiradi. 6. Xarakatli uyinlar. Tezkorlik chakkonlik «Tun va kun», xarakatli uyinlari orkali talabalarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Uyini koidalari va mazmuni ukituvchi tomonidan tushuntiriladi.	texnikasini amalda bajaradilar. Startdan 2 nafardan chikadilar. Talabalar masofa buylab yuguradilar. Marraga kelish texnikasini tugri bajaradilar. 100 metrga yugurish texnikasini amalda tugri bajaradilar. Talabalar teng 2 guruxga bulinadi. Xarakatli uyinlar musobaka metodidan foydalanib bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar kiska masofaga yugurishga doir xarakatli uyinlarni urganib kelish va keyingi darsda amalda kursatib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

3-mavzu. "YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash.

3.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg'ulotning rejasi	1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatish. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatishi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatish. 6. Erga tushish texnikasini tushuntirish va amalda bajarish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib	O'quv faoliyati natijalari: 1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash

kursatadi.	texnikasi bilan tanishadi
4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi.	2. YUgurib kelish texnikasini urganadi va amalda bajaradi.
5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi.	4. Depsinish texnikasini amalda bajaradi.
6. Erga tushish texnikasini tushuntirish va amalda bajaradi.	5. Fazodagi xarakat texnikasini amalda tugri bajaradi.
	6. Erga tushish texnikasini amalda tugri bajaradi
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundamer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

3.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (3-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar yugurib kelib oyoklarni bukub

	2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatadi. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 6. Erga tushish texnikasini tushuntiradi va amalda bajaradi. Ukituvchi talabalar bilan individual yondashib xato kamchiliklarini kursatib utadi.	uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzashtirmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

4-mavzu. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini urgatish.

4.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntirish va amalda bajarib kursatish. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatish 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanish 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Turgan joyda uzunlikka uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi	O'quv faoliyati natijalari: 1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini amalda

va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urtadi 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrab bajaradi. 6. Xarakatli uyin	bajaradilar. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni bajaradilar 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanadilar 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tugri bajaradilar 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, bel, metr, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

4.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (4-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

	utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Turgan joyda uzunlikka sakrash maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar tizzalardan yarim bukilib oyoklar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrashni amalda bajaradi. 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzlashtirmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni yakka va kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

5-mavzu. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr.

5.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash

	4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. Urta masofaga texnikaga yuguradilar 6. Xarakatli uyin
Ta`lim berish usullari	Amaliy
Ta`lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta`lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

5.2. Amaliy mashg`ulotining texnologik kartasi (5-mashg`ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Talabalar mavzuni 2 guruxga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

6-mavzu. Kross tayyorgarligi 2000-3000 metr.

6.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
Soat	

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. 2000-3000 metrga texnikaga yuguradilar (vakt xisobga olinmaydi). 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

6.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (6-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. 2000-3000 metr yugurish texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
-bosqich asosiy (50-55 min)	1. 2000-3000 metrga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. 2000-3000 metrga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar 2000-3000 metrga yugurish. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar. Tinchlantiruvchi, diqqat uchun mashklarni bajaradilar

7-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

7.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

7.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (7-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyini texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyini texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

8-mavzu. Volebol uyini koidalarini urgatish.

8.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

8.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (8-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyini texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyini texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

9-mavzu. Xujumkor zarbani kabul kilish texnikasini urgatish

9.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Xujumkor zarba uyinda muvaffakiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatadi 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab yukoridan q'abul q'ilishni urgatadi 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatadi 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni amalda urganadilar 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni amalda urganadilar 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni amalda urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

9.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (9-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Xujumkor zarba berish texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Xujumkor zarbani tupsiz bajaradilar. Turgan joyda va sakrab bajaradilar. SHurigi bilan xujumkor zarbani amalga oshiradi va zarbani kabul kiladi. Yukoridan va pastdan 2 kullab kabul kilish. 2 tomonlama ukuv uyini
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

10-mavzu. Ximoya tusik kuyish texnikasini urgatish

10.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
-------------------	-----------------

Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urgatish 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urgatish 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatish uyinning samaradorligini oshiradi. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatadi. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urgatadi 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urgatadi 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rganadilar. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urganadilar 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urganadilar 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

10.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (10-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urgatish 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urgatish 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar dikkat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Yakka va gurux bulib ximoya to'siki qo'yish texnikasini amalda bajaradilar. 2 tomonlama ukuv uyini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

11-mavzu. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish
11.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
-------------------	-----------------

Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatish. 3. To'pni ko'krakdan uzatish 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Basketbol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatadi. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatadi. 3. To'pni ko'krakdan uzatish va kabul kilishni urgatadi 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rganadilar. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini sherigi bilan turgan joyda bajaradilar. 3. To'pni ko'krakdan uzatishni urganadilar 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish va kabul kilishni maydon buylab xarakatda urganadilar . 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, basketbol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik basketbol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

11.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (11-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rganadilar texnikasini bilan tanishadilar. . Basketbolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatish. 3. To'pni ko'krakdan uzatish 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni turgan joyda sherigi Bilan uzatish va kabul kilishni urganadilar. Tupni xar-xil usullar bilan xarakatda bajaradilar . 2 tomonlama ukuv uyini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

12-mavzu. Basketbol. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rgatish

12.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
-------------------	-----------------

Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rgatish . 2. Basketbol jarima chizigidan tupini kukrak oldidan 2 kullab savatga tup tashlash texnikasini o'rgatish. 3. Basketbol jarima chizigidan tupini 2 kullab yukoridan savatga tup tashlash texnikasini o'rgatish. 4. Bir kullab elkadan savatga tup tashlash. 5. Bir kullab yukoridan savatga tup tashlash 6. Sakrab tup tashlashlar. CHap va ung tomonlardan sakrab tup tashlash 7. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Basketbol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rgatadi . 2. Basketbol jarima chizigidan tupini kukrak oldidan 2 kullab savatga tup tashlash texnikasini o'rgatadi. 3. Basketbol jarima chizigidan tupini 2 kullab yukoridan savatga tup tashlash texnikasini o'rgatadi. 4. Bir kullab elkadan savatga tup tashlashni urgatadi. 5. Bir kullab yukoridan savatga tup tashlashni urgatadi 6. Sakrab tup tashlashlar. CHap va ung tomonlardan sakrab tup tashlashni urgatadi 7. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rganadilar. 2. Basketbol jarima chizigidan tupini kukrak oldidan 2 kullab savatga tup tashlash texnikasini o'rganadilar. 3. Basketbol jarima chizigidan tupini 2 kullab yukoridan savatga tup tashlash texnikasini o'rganadilar. 4. Bir kullab elkadan savatga tup tashlashni urganadilar. 5. Bir kullab yukoridan savatga tup tashlashni urganadilar 6. Sakrab tup tashlashlar. CHap va ung tomonlardan sakrab tup tashlashni urganadilar. 7. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, basketbol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k

Ta'lim berish sharoiti	Ochik basketbol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

12.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (12-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Tupni savatga tashlash texnikasi bilan tanishadilar. Basketbolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rgatish . 2. Basketbol jarima chizigidan tupini kukrak oldidan 2 kullab savatga tup tashlash texnikasini o'rgatish. 3. Basketbol jarima chizigidan tupini 2 kullab yukoridan savatga tup tashlash texnikasini o'rgatish. 4. Bir kullab elkadan savatga tup tashlash. 5. Bir kullab yukoridan savatga tup tashlash 6. Sakrab tup tashlashlar. CHap va ung tomonlardan sakrab tup tashlash 7. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni savatga tashlash texnikasini urganadilar. Tupni xar-xil usullar bilan xarakatda bajaradilar . 2 tomonlama ukuv uyini.

3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.
------------------------------------	---	--

13-mavzu. Gimnastika. Chalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish (kizlar uchun)
Turnikda bajariladigan mashklar (erlar).
13.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Gimnastika. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida oyoklarni 90 gradus ostida kutarish. 2. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib kullarni oyok uchiga tekkizish. 3. CHalkoncha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavgdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizish. 4. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilish (soniya) 5. Turnikda tebranish mashklarni bajarish 6. Turnikda tortilish (marta)
O`quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Gimnastika bulimlarini urgatish orkali talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, egiluvchanlik, kuchlilik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirish. Ommaviy soglomlantirish. Gimnastika tugrisida bilim kunikma malakalarni shakllantirish.
1. Gimnastika. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida oyoklarni 90 gradus ostida kutarishni urgatadi. 2. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib kullarni oyok uchiga tekkizishni urgatadi.	1. Gimnastika. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida oyoklarni 90 gradus ostida kutarish. 2. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib kullarni oyok uchiga tekkizish.

3. CHalkancha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizishni urgatadi.	3. CHalkancha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizishni urganadilar.
4. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilishni urgatadi.	4. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilishni urganadilar
5. Turnikda tebranish mashklarni bajartiradi	5. Turnikda tebranish mashklarni bajarishni urganadilar
6. Turnikda tortilishni urgatadi	6. Turnikda tortilishni urganadilar
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, gimnastik gilamlar, gimnastika narvonlari, turnik, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	UrDU gimnastika zali.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

13.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (13-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Gimnastik mashklarni urgatish. chalkancha yotgan xolda gavdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida 90 gradus burchak xosil kilish. Turnikda tortilish. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Gimnastika. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida oyoklarni 90 gradus ostida kutarishni urgatish. 2. CHalkancha yotgan xolda gavgdani kutarib kullarni oyok uchiga tekkizishni urgatish. 3. CHalkancha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavgdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizishni urgatish. 4. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilishni urgatish (soniya) 5. Turnikda tebranish mashklarni bajarini urgatish 6. Turnikda tortilishni urgatish (marta)	Talabalar dikkat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Gimnastika mashklarini bajaradilar. CHalkancha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavgdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizishni urganadilar. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilishni urganadilar (soniya). Turnikda tortilishni urganadilar
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . Mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

14-mavzu. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini urgatish.

14.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntirish va amalda bajarib kursatish. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatish 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanish 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Turgan joyda uzunlikka uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini

	rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrab bajaradi. 6. Xarakatli uyin	O`quv faoliyati natijalari: 1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini amalda bajaradilar. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni bajaradilar 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanadilar 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tugri bajaradilar 6. Xarakatli uyin
Ta`lim berish usullari	Amaliy
Ta`lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	Xushtak, bel, metr, bayrokchalar va x.k.
Ta`lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

14.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (14-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik,	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil

	kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Turgan joyda uzunlikka sakrash maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar tizzalardan yarim bukilib oyoklar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrashni amalda bajaradi. 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzlashtirmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni yakka va kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

15-mavzu. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr.

15.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
Soat	

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. Urta masofaga texnikaga yuguradilar 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

15.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (15-mashg'ulot)

Bosqichlar,	Faoliyat mazmuni
-------------	------------------

vaqti	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Talabalar mavzuni 2 guruxga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

16-mavzu. Kross tayyorgarligi 2000-3000 metr.

16.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
-------------------	-----------------

Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. 2000-3000 metrga texnikaga yuguradilar (vakt xisobga olinmaydi). 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

16.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (16-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. 2000-3000 metr yugurish texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
-bosqich asosiy (50-55 min)	1. 2000-3000 metrga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. 2000-3000 metrga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar 2000-3000 metrga yugurish. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar. Tinchlantiruvchi, diqqat uchun mashklarni bajaradilar

17-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

17.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O`quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

17.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (17-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyin texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

18-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

18.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
Soat	

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O`quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

18.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (18-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyin texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar dikkat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

**Jismoniy tarbiya va sport fanidan Iqtisodiyot, kasb ta'lim , turizm yo'nalishi 2- kurs III-IV-
semestr**

1-mavzu. “Estafetali yugurish texnikasini urgatish. 4x100 m

1.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg'ulotning rejasi	1.Esatafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtirish. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtirish. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatish. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatish. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda estafetali yugurish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va omaxmaviy soglomlantirish. Talabalarda estafeta yugurish orkali jismoniy sifatlarini rivojlantirish
1.Esatafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtiradi. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatadi. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurishni kuzatadi, vaktini ulchaydi, xato kamchiliklarini aytib utadi 6. Xarakatli uyinlar “Tun va kun”, “Ok terakmi kuk terak”	O'quv faoliyati natijalari: 1. Talaba estafeta yugurish texnika va masofalari bilan tanishadi. 2. Talaba estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi urganadi. 3. Talaba estafeta yugurishni xarakatda va yugurib kela turib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urganadi. 4. Talaba 4x100 metrga texnikaga yugurishni urganadi. 5. Talabalarda estafetali yugurish orkali bilim va kunikmalari mustaxkamlanadi, ommaviy soglomlantiriladi, jismoniy sifatleri rivojlantiriladi. Uyinlar musobaka shaklida utkaziladi.

Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Estafeta tayyokchasi, xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydoncha va stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab

1.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (1-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismonan tayyorluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Estafeta yuguruvchilarni maxsus mashklari beriladi.	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Estafetali yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikaschilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	2.1. 1.Estafeta yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2.Estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasi bilan tanishtiradi. 3.Turgan joyda estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilishni urgatadi. 4.Xarakatda va yugurib kelib tayyokchani uzatish va kabul kilishni urgatadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar estafetali yugurish texnikasi va masofalari xakida ma'lumot oladilar. Talabalar estafeta tayyokchasini uzatish va kabul kilish texnikasini amalda bajaradilar. Talabalar 4 tadan guruxlarga bulinib 100 metrga estafetali yuguradilar. Talabalar

	5. Estafetali yugurish texnikasini tulik bajarish 4x100 metrga texnikaga yugurishni kuzatadi, vaktini ulchaydi, xato kamchiliklarini aytib utadi. Xar bir guruxning yutuk va kamchiliklarini ukituvchi aytib utadi. 6. Tezkorlik chakkonlik «Tun va kun», «Ok terakmi, kuk terak» xarakatli uyinlari orkali talabalarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Uyin koidalari va mazmuni ukituvchi tomonidan tushuntiriladi.	teng 2 guruxga bulinadi. Xarakatli uyinlar musobaka metodidan foydalanib talabalar bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar 100 metr estafetali yugurishga doir xarakatli uyinlarni urganib kelish va keyingi darsda amalda kursatib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

2-mavzu. "100 metrga yugurish texnikasini urgatish.

2.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg'ulotning rejasi	1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatish. 4. Marraga kelish texnikasini urgatish. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajarish. 6. Xarakatli uyinlar
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda kiska masofaga yugurish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini urgatadi. 3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatadi.	O'quv faoliyati natijalari: 1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar.

4. Marraga kelish texnikasini urgatadi. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajaradi. 6. Xarakatli uyinlar	3. Masofa buylab yugurish texnikasini urganadilar. 4. Marraga kelish texnikasini amalda bajaradilar. 5. 100 metrga tulik yugurish texnikasini bajaradilar. 6. Xarakatli uyinlar
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundamer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab

2.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (2-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismonan tayyorluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Kiska masofaga yuguruvchilarning maxsus mashklari beriladi.	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikaschilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar. .
2-bosqich asosiy (50-55 min)	2.1. 1. Kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini urgatadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar kiska masofaga yugurish texnikasi va masofalari xakida ma'lumot

	3. Masofa buylab yugurish texnikasini urgatadi. 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi. 5. 100 metrga yugurish texnikasini tugri bajaritiradi. 6. Xarakatli uyinlar. Tezkorlik chakkonlik «Tun va kun», xarakatli uyinlari orkali talabalarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Uyini koidalari va mazmuni ukituvchi tomonidan tushuntiriladi.	oladilar. Talabalar startdan chikish texnikasini amalda bajaradilar. Startdan 2 nafardan chikadilar. Talabalar masofa buylab yuguradilar. Marraga kelish texnikasini tugri bajaradilar. 100 metrga yugurish texnikasini amalda tugri bajaradilar. Talabalar teng 2 guruxga bulinadi. Xarakatli uyinlar musobaka metodidan foydalanib bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar kiska masofaga yugurishga doir xarakatli uyinlarni urganib kelish va keyingi darsda amalda kursatib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

3-mavzu. "YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash.

3.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
Mashg'ulotning rejasi	1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatish. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatishi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatish. 6. Erga tushish texnikasini tushuntirish va amalda bajarish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)

1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatadi. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 6. Erga tushish texnikasini tushuntirish va amalda bajaradi.	O'quv faoliyati natijalari: 1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadi 2. YUgurib kelish texnikasini urganadi va amalda bajaradi. 4. Depsinish texnikasini amalda bajaradi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini amalda tugri bajaradi. 6. Erga tushish texnikasini amalda tugri bajaradi
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundamer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

3.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (3-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

	maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi 2. YUgurib kelish texnikasini urgatadi va amalda bajarib kursatadi. 4. Depsinish texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 5. Fazodagi xarakat texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 6. Erga tushish texnikasini tushuntiradi va amalda bajaradi. Ukituvchi talabalar bilan individual yondashib xato kamchiliklarini kursatib utadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar yugurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzashtirmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

4-mavzu. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini urgatish.

4.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntirish va amalda bajarib kursatish. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatish 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanish 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash 6. Xarakatli uyin

O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Turgan joyda uzunlikka uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrab bajaradi. 6. Xarakatli uyin	O'quv faoliyati natijalari: 1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini amalda bajaradilar. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni bajaradilar 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanadilar 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tugri bajaradilar 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, bel, metr, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

4.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (4-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik,	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil

	kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish). Turgan joyda uzunlikka sakrash maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar tizzalardan yarim bukilib oyoklar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrashni amalda bajaradi. 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzashtirmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni yakka va kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

5-mavzu. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr.

5.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka

	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. Urta masofaga texnikaga yuguradilar 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

5.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (5-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Talabalar mavzuni 2 guruxga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

	Xayrlashish. Darsni yakunlash.	
--	--------------------------------	--

6-mavzu. Kross tayyorgarligi 2000-3000 metr.

6.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. 2000-3000 metrga texnikaga yuguradilar (vakt xisobga olinmaydi). 6. Xarakatli uyin

Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

6.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (6-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. 2000-3000 metr yugurish texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
-bosqich asosiy (50-55 min)	1. 2000-3000 metrga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. 2000-3000 metrga texnikaga yugurish urgatadi	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar 2000-3000 metrga yugurish. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar.

	6. Xarakatli uyin	
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar. Tinchlantiruvchi, diqqat uchun mashklarni bajaradilar

7-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

7.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni

pastdan tugri kiritishni urgatadi.	uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar.
4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi.	4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar.
5. 2 tomonlama ukuv uyini	5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

7.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (7-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyin texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

8-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

8.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)

1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi.	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar.
2. Uyinchini turish xolatini urgatadi.	2. Uyinchini turish xolatini urganadilar.
3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi.	3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar.
4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi.	4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar.
5. 2 tomonlama ukuv uyini	5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

8.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (8-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

9-mavzu. Xujumkor zarbani kabul kilish texnikasini urgatish

9.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Xujumkor zarba uyinda muvaffakiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)

1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtiradi.	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishadilar.
2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatadi	2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni amalda urganadilar
3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab yukoridan q'abul q'ilishni urgatadi	3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni amalda urganadilar
4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatadi	4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni amalda urganadilar.
5. 2 tomonlama ukuv uyini	5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

9.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (9-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Xujumkor zarba berish texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol xujumkor zarbani q'abul q'ilishni o'rgatish uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Xujumkor zarbani yuq'oridan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 3. Xujumkor zarbani pastdan 2 q'o'llab .yukoridan q'abul q'ilishni urgatish 4. 2 chi to'pni uzatish va zarba berishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Xujumkor zarbani tupsiz bajaradilar. Turgan joyda va sakrab bajaradilar. SHurigi bilan xujumkor zarbani amalga oshiradi va zarbani kabul kiladi. Yukoridan va pastdan 2 kullab kabul kilish. 2 tomonlama ukuv uyini
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

10-mavzu. Ximoya tusik kuyish texnikasini urgatish

10.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Ximoya to`siki qo`yish texnikasini o`rgatish. 2. Yakka va gurux bo`lib to`siq qo`yishni urgatish 3. 2,3,4 zonalarda to`siq qo`yishni urgatish 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O`quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Ximoya to`siki qo`yish texnikasini tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Ximoya to`siki qo`yish texnikasini o`rgatish uyinning samaradorligini oshiradi. Voleybol sport

	turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatadi. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urgatadi 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urgatadi 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rganadilar. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urganadilar 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urganadilar 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

10.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (10-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Ximoya to'siki qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Yakka va gurux bo'lib to'siq qo'yishni urgatish 3. 2,3,4 zonalarda to'siq qo'yishni urgatish 4. Tupsiz va tup bilan tusik kuyishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Yakka va gurux bulib ximoya to'siki qo'yish texnikasini amalda bajaradilar. 2 tomonlama ukuv uyini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

11-mavzu. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish
11.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
-------------------	-----------------

Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatish. 3. To'pni ko'krakdan uzatish 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Basketbol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatadi. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatadi. 3. To'pni ko'krakdan uzatish va kabul kilishni urgatadi 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish va kabul kilishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rganadilar. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini sherigi bilan turgan joyda bajaradilar. 3. To'pni ko'krakdan uzatishni urganadilar 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish va kabul kilishni maydon buylab xarakatda urganadilar . 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, basketbol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochik basketbol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

11.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (11-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostlash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rganadilar texnikasini bilan tanishadilar. . Basketbolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish. 2. To'pni uzatish va kabul kilish texnikasini o'rgatish. 3. To'pni ko'krakdan uzatish 4. To'pni xar xil usullar bilan uzatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni turgan joyda sherigi Bilan uzatish va kabul kilishni urganadilar. Tupni xar-xil usullar bilan xarakatda bajaradilar . 2 tomonlama ukuv uyini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

12-mavzu. Basketbol. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rgatish

12.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
-------------------	-----------------

Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rgatish . 2. Basketbol jarima chizigidan tupini kukrak oldidan 2 kullab savatga tup tashlash texnikasini o'rgatish. 3. Basketbol jarima chizigidan tupini 2 kullab yukoridan savatga tup tashlash texnikasini o'rgatish. 4. Bir kullab elkadan savatga tup tashlash. 5. Bir kullab yukoridan savatga tup tashlash 6. Sakrab tup tashlashlar. CHap va ung tomonlardan sakrab tup tashlash 7. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Basketbol o'yin q'oidalarini o'rgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Basketbol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rgatadi . 2. Basketbol jarima chizigidan tupini kukrak oldidan 2 kullab savatga tup tashlash texnikasini o'rgatadi. 3. Basketbol jarima chizigidan tupini 2 kullab yukoridan savatga tup tashlash texnikasini o'rgatadi. 4. Bir kullab elkadan savatga tup tashlashni urgatadi. 5. Bir kullab yukoridan savatga tup tashlashni urgatadi 6. Sakrab tup tashlashlar. CHap va ung tomonlardan sakrab tup tashlashni urgatadi 7. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rganadilar. 2. Basketbol jarima chizigidan tupini kukrak oldidan 2 kullab savatga tup tashlash texnikasini o'rganadilar. 3. Basketbol jarima chizigidan tupini 2 kullab yukoridan savatga tup tashlash texnikasini o'rganadilar. 4. Bir kullab elkadan savatga tup tashlashni urganadilar. 5. Bir kullab yukoridan savatga tup tashlashni urganadilar 6. Sakrab tup tashlashlar. CHap va ung tomonlardan sakrab tup tashlashni urganadilar. 7. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, basketbol tuplari, kurgazmali kurollar.x.k

Ta'lim berish sharoiti	Ochik basketbol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

12.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (12-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Tupni savatga tashlash texnikasi bilan tanishadilar. Basketbolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Tupni savatga tashlash texnikasini o'rgatish . 2. Basketbol jarima chizigidan tupini kukrak oldidan 2 kullab savatga tup tashlash texnikasini o'rgatish. 3. Basketbol jarima chizigidan tupini 2 kullab yukoridan savatga tup tashlash texnikasini o'rgatish. 4. Bir kullab elkadan savatga tup tashlash. 5. Bir kullab yukoridan savatga tup tashlash 6. Sakrab tup tashlashlar. CHap va ung tomonlardan sakrab tup tashlash 7. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni savatga tashlash texnikasini urganadilar. Tupni xar-xil usullar bilan xarakatda bajaradilar . 2 tomonlama ukuv uyini.

3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.
------------------------------------	---	--

13-mavzu. Gimnastika. Chalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish (kizlar uchun)
Turnikda bajariladigan mashklar (erlar).
13.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka, uyin
	1. Gimnastika. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida oyoklarni 90 gradus ostida kutarish.

	2. CHalkancha yotgan xolda gavgdani kutarib kullarni oyok uchiga tekkizish. 3. CHalkancha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavgdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizish. 4. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilish (soniya) 5. Turnikda tebranish mashklarni bajarish 6. Turnikda tortilish (marta)
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Gimnastika bulimlarini urgatish orkali talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish, egiluvchanlik, kuchlilik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirish. Ommaviy soglomlantirish. Gimnastika tugrisida bilim kunikma malakalarni shakllantirish.
1. Gimnastika. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida oyoklarni 90 gradus ostida kutarishni urgatadi. 2. CHalkancha yotgan xolda gavgdani kutarib kullarni oyok uchiga tekkizishni urgatadi. 3. CHalkancha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavgdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizishni urgatadi. 4. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilishni urgatadi. 5. Turnikda tebranish mashklarni bajartiradi 6. Turnikda tortilishni urgatadi	1. Gimnastika. CHalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida oyoklarni 90 gradus ostida kutarish. 2. CHalkancha yotgan xolda gavgdani kutarib kullarni oyok uchiga tekkizish. 3. CHalkancha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavgdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizishni urganadilar. 4. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilishni urganadilar 5. Turnikda tebranish mashklarni bajarishni urganadilar 6. Turnikda tortilishni urganadilar
Ta`lim berish usullari	Amaliy
Ta`lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	Xushtak, gimnastik gilamlar, gimnastika narvonlari, turnik, kurgazmali kurollar.x.k
Ta`lim berish sharoiti	UrDU gimnastika zali.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

13.2. Amaliy mashg`ulotining texnologik kartasi (13-mashg`ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Gimnastik mashklarni urgatish. chalkancha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida 90 gradus burchak xosil kilish. Turnikda tortilish. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Gimnastika. Chalkoncha yotgan xolda gavgdani kutarib tushurish. Gimnastika narvonida oyoklarni 90 gradus ostida kutarishni urgatish. 2. Chalkancha yotgan xolda gavgdani kutarib kullarni oyok uchiga tekkizishni urgatish. 3. Chalkancha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavgdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizishni urgatish. 4. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilishni urgatish (soniya) 5. Turnikda tebranish mashklarni bajarini urgatish 6. Turnikda tortilishni urgatish (marta)	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Gimnastika mashklarini bajaradilar. Chalkancha yotgan xolda kullar bosh orkasida gavgdani kutarish peshonani tizzalarga tekkizishni urganadilar. Gimnastika narvonida oyoklar juft xolda 90 gradus burchak xosil kilishni urganadilar (soniya). Turnikda tortilishni urganadilar
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . Mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

14-mavzu. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini urgatish.

14.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
-------------------	-----------------

Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntirish va amalda bajarib kursatish. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatish 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanish 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Turgan joyda uzunlikka uzunlikka sakrash texnikasi urgatish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (tezkorlik va kuchlilik)
1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrab bajaradi. 6. Xarakatli uyin	O'quv faoliyati natijalari: 1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini amalda bajaradilar. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni bajaradilar 4. Turgan joyda oyoqlar uchiga kytarilish va sakrash tayyorlanadilar 5. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tugri bajaradilar 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, bel, metr, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.

Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

14.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (14-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan tezlik, kuchlilik, chakkonlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. YUgurib kelib oyoklarni bukub uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

	Turgan joyda uzunlikka sakrash maxsus mashklari beriladi. Mashklarni kichik guruxlarga bulib bajaradilar.	
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiradi va amalda bajarib kursatadi. 3. Turgan joyda oyoqlar juft xolda kyllarni oldinga va orqaga uzatishni urgatadi 4. Turgan joyda oyoqlar tizzalardan yarim bukilib oyoklar uchiga kytarilish va sakrashga tayyorgarlikni amalda bajarib kursatadi 5. Turgan joyda uzunlikka texnikaga sakrashni amalda bajaradi. 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Uzashtirmagan talabalar individual mashkni takror – takror bajaradilar. Talabalar mavzuni yakka va kichik guruxlarga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

15-mavzu. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr.

15.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash

	4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O`quv mashg`ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. Urta masofaga texnikaga yuguradilar 6. Xarakatli uyin
Ta`lim berish usullari	Amaliy
Ta`lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta`lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

15.2. Amaliy mashg`ulotining texnologik kartasi (15-mashg`ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Urta masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. Urta masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar Urta masofaga yugurish 800-1000 metr. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar. Talabalar mavzuni 2 guruxga bulinib musobaka usulida bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

16-mavzu. Kross tayyorgarligi 2000-3000 metr.

16.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti:	Talabalar soni:
-------------------	-----------------

Soat	
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. 2. Startdan chikish texnikasini urgatish 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlash 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish 6. Xarakatli uyin
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (kuchlilik va chidamlilik)
1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish 5. Uzoq masofaga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	1. Uzoq masofaga yugurish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Startdan chikish texnikasini urganadilar va amalda bajaradilar 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni urganadilar 4. Marraga kelish texnikasini urganadilar 5. 2000-3000 metrga texnikaga yuguradilar (vakt xisobga olinmaydi). 6. Xarakatli uyin
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, sekundomer, bayrokchalar va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik sport maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

16.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (16-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. YAngi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. YAngi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. 2000-3000 metr yugurish texnikasi bilan tanishadilar. Maxsus engil atletikachilar mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.

-bosqich asosiy (50- 55 min)	1. 2000-3000 metrga yugurish texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Startdan chikish texnikasini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Masofa buylab yugurishda, kuchni tugri taksimlashni tushuntiradi va texnikasini urgatadi 4. Marraga kelish texnikasini urgatadi 5. 2000-3000 metrga texnikaga yugurish urgatadi 6. Xarakatli uyin	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar 2000-3000 metrga yugurish. texnikasining barcha fazalarini amalda texnikasini tugri bajaradilar.
3-bosqich Yakuniy (5- 10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar va keyingi darsda bajarib beradilar mavzuga oid xarakatli uyinlar urganib keladilar va keyingi darsda amalda bajarib kursatadilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar. Tinchlantiruvchi, diqqat uchun mashklarni bajaradilar

17-mavzu. Volebol uyin koidalarini urgatish.

17.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini urgatish 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatish. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini

O`quv mashg`ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini urgatadi. 3. Tupni kiritish usullarini urgatish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urgatadi. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urgatadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini urganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini urganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni urganadilar. 4. Tupni uyinga yukoridan tugriga kiritishni urganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta`lim berish usullari	Amaliy
Ta`lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta`lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

17.2. Amaliy mashg`ulotining texnologik kartasi (17-mashg`ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba

1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyin texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyin texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

18-mavzu. Volebol uyini o'qitish.

18.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot vaqti: Soat	Talabalar soni:
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaka
	1. Voleybol uyini texnikasi bilan tanishtirish. 2. Uyinchini turish xolatini o'qitish 3. Tupni kiritish usullarini o'qitish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni o'qitish. 4. Tupni uyinga yuqoridan tugriga kiritishni o'qitish. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol uyini texnikasi bilan tanishtirish orkali bilim malaka va kunikma shakllantirish va ommaviy soglomlantirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb kilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol uyini texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatini o'qitadi. 3. Tupni kiritish usullarini o'qitish. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni o'qitadi. 4. Tupni uyinga yuqoridan tugriga kiritishni o'qitadi. 5. 2 tomonlama ukuv uyini	1. Voleybol uyini texnikasi bilan tanishadilar. 2. Uyinchini turish xolatini o'rganadilar. 3. Tupni kiritish usullarini o'rganadilar. Tupni uyinga pastdan tugri kiritishni o'rganadilar. 4. Tupni uyinga yuqoridan tugriga kiritishni o'rganadilar. 5. 2 tomonlama ukuv uyini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruxlarga bulib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol tuplari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochik voleybol maydonchasi, UrDU stadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga karab.

18.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (18-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Ukituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni kabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maksad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashklari, yurish, yugurish mashklari, nafas rostdash mashklari, umumiy rivojlantirish mashklari va maxsus mashklar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan xolda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashklarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashklarni interfaol usulida bajarilishini mashklardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Ukituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni ukituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga xarakat kiladilar. Volebol uyini texnikasi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashklarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol uyini texnikasi bilan tanishtiradi. 2. Uyinchini turish xolatlarini tushuntiradi va amalda kursatadi 3. Tupni uyinga pastdan tugri kiritish 4. Tupni uyinga yukoridan tugri kiritish 5. 2 tomonlama ukuv uyini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar uyinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Tupni uyinga pastdan, yukoridan tugri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baxolaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

**Al Xorazmiy nomidagi Urganch Davlat universiteti bakalavr yo`nalishi 1-2 kurs taabalari uchun
jismoniy tarbiya va sport fanidan namunaviy test reyting me'yorlari.**

Tasdiqlayman

Kafedra mudiri _____Matnazarov U.L

Yigitlar uchun

№	Mavzular	Baxo 5	Baxo 4	Baxo 3
1	60 metrga yugurish (soniya)	7,6	8,0	9,0
2	100 m yugurish (soniya)	132	135	140
3	Kross 1000 m	3.20	3.30	3.40
	3000 m	11.50	12.00	12.20
4	Turgan joyda uzunikka sakrash (sm)	250	240	230
5	YUgurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	500	480	460
6	YAkka cho`pda osilgan xolatda tortilish (marta)	16	14	12
7	YAkka cho`pda osilgan xolatda oyoqni qo`lgacha ko`tarish (marta)	18	16	14
8	Granata uloqtirish (m)	40	38	35
9	Bir oyoqda o`tirib turish chap va o`ng (marta)	20/20	18/18	16/16
10	Arg`imchoqda sakrash 1 daqiqa	140	130	110
	1,5 daqiqa (marta)	180	160	140
11	Basketbol (juftlikda koptokni 36 m olib borish) (soniya)	8	9	10
12	Ikki oyoqda o`tirib turish 1 daqiqasi (2 marta)	62	60	50

Qizlar uchun

1	100 metr yugurish (soniya)	160	168	170
2	1000 metr yugurish (soniya)	5,15,0	5,20,0	15,35,0
3	Kross 2000m	11,00,0	11,30,0	12,00,0
	3000m	13,00,0	13,30,0	14,00,0
4	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	180	170	160

5	YUgurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	370	360	350
6	Gimnastika narvonida osilib oyoqni bukmasdan elka balandligicha ko`tarish (marta)	10	8	6
7	Gimnastika narvonida osilgan xolatda oyoqni 90 ⁰ burchakda ko`tarib turish (soniya)	30	20	10
8	Bir oyoqda o`tirib turish	16/16	10/10	6/6
9	Tennis koptokini otish	35	30	25
10	Maksimal 5x5 yugurish (soniya)	10,0	12,0	14,0
11	Voleybol koptokini 1 daqiqa erga tushirmasdan o`ynash (marta)	36	32	30
12	O`tirib turish 30 soniyada (marta)	32	30	25
13	Basketbol koptokini to`siqlar orasidan olib yurish 10m (soniya)	9	10	12
14	60 m yugurish	9,0	9,4	9,8
15	Arg`imchoqda sakrash 1 daqiqada	150	145	135
	1,5 daqiqa (marta)	185	180	165

Jismoniy tarbiya va sport fanidan reyting ishlanmasi va baholash mezonlari -iqtisodiyot fakulteti)

№	Nazorat turlari	Kurs	Semester	Soni	Ball	Jami ball
1	JB 1.Amaliy mashgulotlarni bajarish	1	I-II	20	10	100
2	JB 1.Amaliy mashgulotlarni bajarish	2	III	36	2,6	100
3	JB 1.Amaliy mashgulotlarni bajarish	2	III	30	3,33	100
4	JB 1.Amaliy mashgulotlarni bajarish	2	IV	18	5,56	100

«Jismoniy madaniyan va sport» fanidan reyting ishlanmasi va baholash mezonlari

reyting ishlanmasi

№	Nazorat turlari	Kurs	Semester	Soni	Ball	Jami ball
1	JB 1.Amaliy mashgulotlarni bajarish	2	III	29	3,45	100
2	JB 1.Amaliy mashgulotlarni bajarish	2	IV	19	5,26	100

Adabiyotlar ro'yhati

1. O'zbekiston Respublikasining 1992 yil 14 yanvarda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasining 2000 yilda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonuni yangi taxriri
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 3 dekabrda "Yosh avlodning sog'lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish" dasturi
4. O'zbekiston Respublikasi 1997 yil 29 avgustda "Ta'lim to'g'risida" gi qonun hamda "Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi".
5. O'zbekistonda "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 1999 yil 27 mayda qarori
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasida sogliqni saqlash tizimini islox qilish davlat dasturi to'g'risida" gi 1998 yil 10 noyabrda qarori
7. "O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontseptsiyasi 1999 yil martda OO'YUV" kollegiyasini qarori
8. N.M.Amosov, N.V.Muravyov "Serdtshe i fizicheskie uprajneniya" Kiev sh. 1985 yil
9. N.K.Balsevich "Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kazhdogo" Moskva sh. 1986 yil.
10. Fizicheskoe vospitaniya Moskva sh.1992 yil.
11. A.N.Normurodov "Jismoniy tarbiya" oliy o'quv yurtlari uchun darslik. "O'zbekiston " Toshkent sh. 1999 yil.
12. Direktiva shtaba VS.RUz. 21.04.97 g № DGSH-14
13. V.I.Dubrovskiy "Lechebnaya fizicheskaya kultura" Moskva. 1999 g. "Vlados".
14. V.I.Dubrovskiy "Sportivnaya meditsina". Moskva . 1999 g. "Vlados"
15. A.N.Normurodov, T.S.Usmonxujayev "210 ta xarakatli o'yinlar" Toshkent 2001 yil. ToshDSHI.
16. T.S.Usmonxujayev "1001 xarakatli o'yinlar". Ibn Sino 1999 yil.
17. A.N.Normurodov "Engil atletika" Tosh DSHI 2002 yil.
18. "Valeologiya asoslari" Koshbaxtiyev I.A. , Kerimov F.A. , Axmatov M.S.
Darslik O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, Toshkent. 2005
19. "Futbol" Akramov R.A.. Darslik O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi Toshkent. 2006

20. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati” Abdullaev A. Xonkeldiev SH.X. Darslik O’zDJTI nashriyot matbaa bo’limi Toshkent. 2005
21. “Voleybol” Ayrapetyants L.R. Darslik “Zar Qalam” Toshkent 2006
22. “Gandbol” Akramov J.A. Pavlov SH.K. Abduraxmanov F.A. Darslik Toshkent 2007
23. “ Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash” Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. O’quv qo’llanma Toshkent 2009
24. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Goncharova O.V O’quv qo’llanma. Toshkent 2005
25. “Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar” Salamov R.S. Kerimov F.A O’quv qo’llanma Toshkent 2009
26. “Boks” Xolmuxammedov R.D O’quv qo’llanma Toshkent 2008
27. “Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-soglomlashtirish ishlarini samarali boshqarish” Axmatov M.S. O’quv qo’llanma Toshkent 2007