

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYATI FAKULTETI

**Jismoniy madaniyat nazariyariyasi va metodikasi
fanidan laboratoriya ishlari**

**UMUMIY O‘RTA TA'LIM MAKTABLARIDA
JISMONIY
MADANIYAT BO‘YICHA O‘QUV ISHLARINI
REJALASHTIRISH**

o‘qituvchi:

X. Boltabaev.

**Labaratoriya ishlarni: Umumiy o`rta ta`lim maktablarida jismoniy
madaniyat bo`yicha o`quv ishlarini rejalashtirish
Reja:**

- 1. Jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish texnologiyasi**
- 2. Umumta`lim maktablarida yillik ish reja**
- 3. O`quv jarayoni yillik reja jadvali**
- 4. Mavzularni o`qitish reja jadvali va darsning ishchi rejasi**
- 5. Darsning reja konspekti va uni tuzish usuliyati**

O`quv ishlarini samaradorligi uni o`quv yili davomida rejali amalga oshirishni taqazo etadi.

Rejalashtirish texnologiyasini to`g`ri ishlab chiqilishi samaradorlikning muhim omillaridan biri bo`lib belgilangan maqsad va vazifalarni aniq va puxta bajarish uchun lozim bo`lgan imkoniyatlarni yaratadi.

Amaliy ish paytida rejalashtirishga e`tibor susayishi ta`lim tarbiya jarayonida muvaffaqiyatsizlik manbaiga aylanadi, o`qituvchi va o`quvchilarning yuzaki munosabatlariga sabab bo`ladi. Rejalashtirish o`quv dasturini va hamkasblari tomonidan boshqa maktablar uchun tuzilgan tayyor o`quv rejasini o`ylamay ko`chirib olishdan iborat bo`lgan mexanik tarzda kantselyariya ishi emas. O`qituvchi o`z ish faoliyatini va to`plagan tajribasini tahlil qilib, uni yangi nazariy va amaliy materiallar bilan boyitib, to`g`ri mulohazalar qilishdan, yangi o`quv yilida vujudga kelgan shart-sharoitlardan kelib chiqib, lozim bo`lgan o`zgartirishlar bilan o`qitishning o`quv yili uchun yangi loyihasini tuzishdan iborat bo`lgan faoliyatdir.

Rejalashtirish uchun o`qituvchi oldindan katta tayyorgarlik ko`radi va kerakli zarur axborotlarni to`playdi. Bu ma`lumotlar o`quv materialini tartibli o`qitish, ishning formasi va vositalarini to`g`ri aniqlashga yordam beradi.

Rejalashtirishdan oldin to`planadigan ma`lumotlar taxminan quyidagicha bo`lishi mumkin:

1. Qaysi sinflarda ish olib boriladigan bo`lsa, shu sinflarning o`quv dasturini chuqur o`rganib chiqish kerak bo`ladi. Chunki ayrim mashqlarning texnikasini o`qitish bir necha sinflarga taqsimlangan bo`lishi mumkin. Shuning uchun reja-lashtirish har bir sinf uchun jismoniy mashq texnikasining aniq bo`lagini o`rganishni vazifa qilib qo`yishi kerak. Bundan tashqari dasturni bilish o`quv materialini sinfdan-sinfga birin-ketin taqsimlashda xatoga yo`l qo`ymaslik imkoniyatini yaratadi.

2. Mashg`ulot ishtirokchilarning tarkibi, ularning sog`-lig`i, nazariy bilimlari, jismoniy va texnik tayyorgarliklarini o`rganish rejalashtirishni realligini oshiruvchi ma`lumotdir. Bu ma`lumotlarni olish uchun rejalashtiruvchidan ilgari tayyorlangan hujjatlarni, tibbiy ko`rik varaqalarini, chorakli, yillik hisobotlarni o`rganish lozim bo`ladi. Qola-versa o`quvchilar bilan suhbatlar ham kutilgan natijani beradi.

3. Maktabning jismoniy tarbiya va sport bo`yicha sport inshootlari, anjomlari va ulardan foydalanish uchun mavjud shart-sharoitni hisobga olish rejalashtirish ishini samaradorligini oshiradi va mavjud muammolarni hal qilish chora-tadbirlarini ko`rishga imkoniyat yaratadi.

4. Maktab direktsiyasi va pedagogika jamoasining jismoniy tarbiyaga munosabatini bilish uchun maktabning jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarning yillik rejasi va maktab direktorining umumiy ish rejasi bilan tanishish.

5. Viloyat va tumanning iqlimi, ob-havosini o`rganish.

6. Viloyat va tuman sport musobaqalarining kalendar rejasi bilan tanishish va shu asnoda maktabning ommaviy sport va sog`lomlashtirish ishlarini rejasini tuzish.

7. Jismoniy mashqlarni viloyat va tumandagi etakchi sport turlarini aniqlash va mavjud ish shaklini jonlashtirish uchun o`qituvchi tomonidan maktabning va shu hudud aholisining milliy sport an`analarini o`rganish rejalashtirishda qo`yilgan maqsadni oson hal qilish uchun asosiy ma`lumot rolini o`ynaydi.

Rejalashtirishga maolom texnologik talablar qo'yiladi. Ular quyidagilardan iborat.

1. Rejalar Respublika xalq taolimi Vazirligi va boshqa boshqaruv organlarining qarorlari, meoyoriy hujjatlari va ko'rsatmalarining mazmuniga mos tushishi hamda uni o'zida aks ettirishi lozim. Davlat dasturi materiallari asosida jismoniy tarbiya tizimining barcha zvenolarida jismoniy tarbiya jarayoni rejalashtiriladi. Barcha tuzilgan rejalar mamlakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalariga mos tushishi shart va O'zbe-kiston xalq taolimi Vazirligining uslubiy ko'rsatmalariga asosida bo'lishi kerak.

2. Rejalashtirishda jismoniy tarbiya umumiy va uslubiy printsiplarga amal qilishi va ularsiz rejalashtirish jarayoni-dan ko'zlangan maqsadga erishish qiyin bo'ladi. SHaxsni har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyani mehnat va harbiy amaliyoti bilan bog'lash va uni sog'lomlashtirishga yo'nal-tirilishi rejalashtirishning qimmatini oshiradi. SHuning uchun darsni vositalarini tanlashda sog'liq uchun foydali, shug'ullanuvchilarni har tomonlama rivojlantiradigan jismo-niy tarbiya vositalarini alohida eotibor bilan tanlab, mashg'u-lotlarni iloji boricha ochiq havoda, tabiiy sharoitda, quyosh nuri, havo va suvdan tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida samarali foydalanishni rejalashtirishni ahamiyati beqiyos.

3. Maqsadga yo'naltirilgan va istiqbolli yo'nalishga ega bo'lgan reja tuzish rejalashtirishning asosiy talablaridan biri deb sanalishi kerak. Maolom muddatga (darslarga, chorak, yillik) tuzilgan rejalar oldingilariga tayanishi va ularni davomiyligini o'zida aks ettirishi, bo'lajak ishlarga tayyor-lashi rejalashtirishning asosiy talablaridandir. SHundagina tasodifiy, epizodik darslarga chek qo'yiladi, rejada ilgari surilgan tizimning istiqboli sari dadil odimlanadi.

4. Rejani aniq amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lishi, uni amalga oshiruvchini kuchiga yarashaliligi, maktabdagi shart-sharoit hisobga olinganligi, moddiy texnik baza va boshqa imkoniyatlarni haqiqiy hisobga olingan bo'lishi, o'qituvchini o'z imkoniyatlariga real baho bera bilganligi, o'quv dasturida qayd qilingan materiallarni o'qitishda erishilgan siljishni ko'ra bilish va uni rejalashtirish talabiga rioya qilish.

5. Rejalashtirishni konkretligi, realligi o'qitishni aniq bosqichlarga bo'linganligi, belgilangan topshiriqlar va uni hal qilish tanlangan vositalarda namoyon bo'lishligi, ko'p sonli mashqlardan kerakligini tanlab rejalashtira olish orqali maksimum pedagogik natijaga erishish. Mashqlarni ketma-ket bajarishda «kuchli taosirli mashqlar»ni sodda mashqlardan oldin o'rganmaslik.

6. Rejalashtirishni amaliyotda jadval, chizma shaklida ko'rgazmali ifodalashdek talablar mavjud.

Rejalashtirishning texnologiyasi bir necha birin-ketin amalga oshiriladigan operatsiyalar sifatida tasavvur qilish mumkin bo'lgan o'qituvchining ijodiy yo'nalishlari g'oyasini paydo bo'lishi, uslubiy savollarini echimiga printsiplial yondoshishdan boshlanadi. Bu alomatlar bo'lajak mutaxassisga talabaga talabalik davridayoq singdiriladi.

Jismoniy tarbiyadan rejalashtirish hujjatlarining ishlash texnologiyasi

Texnologiya – ishlab chiqarish metodlari va jarayonlarining majmui deb taoriflanadi (S.I.Ojegov, N.YU.SHvedova, 1994).

Pedagogik texnologiya – o'quv-tarbiyaviy jarayonini oldindan loyihalashtirilib amaliyotga tizimli va asta-sekinlik bilan qo'llash deb tushuniladi.

Har qanday o'quv tarbiyaviy jarayonni ifodalash ayrim pedagogik tizimni ifodalash tarzi deb tasavvur qilinadi. SHunga ko'ra, tabiiyki, pedagogik texnologiya modelp shaklidagi amaliyotga qo'llaniladigan pedagogik tizimni maolom bir loyixasidir.

Pedagogik texnologiyaning qayta ishlanish imkoniyati va rejalashtirilgan samaradorlikning bir butunligi, uni tizimliliigi va uni tuzilishiga bog'liq. Unda bilim berish jarayonining samaradorligini oshirish, o'quvchilarga rejalashtirilgan bilimlarni berish natijalari garantiyasi maqsad qilib qo'yilgan va unga erishish amalga oshiriladi. *Pedagogik texnologiya strukturasiga jismoniy tarbiyadan rejalashtirish-ning asosiy hujjatlarini ishlash kiradi*, ular:

1)jismoniy tarbiyadan umumiy ish rejasi; 2)o'quv-tarbiya jarayonining illik reja jadvali; 3)har bir dars uchun mavzularni taqsimlash reja jadvali (har bir dars uchun yoki mavzular bo'yicha) choraklar yoki dasturning bo'limlari bo'yicha; 4)darsning konspekti-rejasi. Qayd

qilingan rejalar mantiqan va mazmunan o'zaro bir-biri bilan bog'liq. Har biri navbati bilan nisbatan xususiy xarakterdagi hujjat bo'lib, oldingisiga muvofiqlashtiriladi. SHunga qaramay har bir hujjatni rejalashtirish tizimida o'zini ahamiyatli o'rin bo'lib, alohida funktsiyani bajaradi.

Xulosa qilganimizda, belgilangan kontingentga mo'ljallab rejalashtirishning asosiy hujjatlari o'quv-tarbiya jarayonini tashkillash, unga vositalar va o'qitish metodikasini optimal variantlarini tanlashga xizmat qilishi kerak.

Jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha o'qituvchi tomonidan ishlanadigan rejalashtirish hujjatlari maxsus, davlat taolim muassasalari tomonidan tavsiya qilingan.

Hujjatlar – namunaviy o'quv rejasi va davlat taolim standarti asosida tuzilishi belgilab qo'yiladi. O'quv rejasi maolom yoshdagilar uchun qaysi o'quv fanlari o'qitilishini qayd qilsa, davlat taolim standartida shu fanlar bo'yicha o'quvchiga o'qitilishi lozim bo'lgan o'quv materiali tavsiya qilinadi va qatiyyan belgilanadi. Jismoniy tarbiya fani asosiy fan tarzida taolim tizimining barcha o'quv muassasalarida majburan o'qitiladigan o'quv fani hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursini o'rganayotib, engil atletika, gimnastika, sport o'yinlari va o'quv dasturidagi boshqa bo'limlarning xususiy metodikasi hamda o'qituvchilarning amaliy faoliyatini amaliyot paytida kuzatib, talaba o'zlashtirib olayotgan bilim va amaliy malaka va ko'nikmalarini o'zining o'lchoviga solib bo'lajak faoliyatida qanday foydalanish lozimligini tasavvur qilib ko'radi va o'zining mustaqil fikriga ega bo'ladi.

O'qituvchida kelgusi o'quv yili ishlari g'oyasi o'z shaxsiy tajribasi, boshqa o'qituvchilarning pedagogik faolitini kuzatish, o'z ustida ishlash jarayonida tashkil topadi. Bu sharoitda o'z mutaxassisligiga to'g'ri keladigan fan o'qituvchilar tajribasiga tayanib qolmasdan, boshqa fan o'qituvchilari tajribasidan ham foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. So'ng bu g'oya ishning aniq sharoitlari, o'qituvchilarning tayyorgarlik darajasi bilan taqqoslanadi va bunda bir necha o'zgarishlar, qisqartirishlar yoki to'ldirishlar yuz berishi mumkin. ana shundan so'ngina, ishning aniq maqsadi vujudga kelad, bunda o'quvchilarni ham nazariy, ham jismoniy va texnik tayyorgarlik holatlari darajasi hisobga olinadi. Istalgan natijaga erishish uchun bir qator aniq vazifalar belgilanadiki, bunda lozim bo'lgan nazariy bilimlarga ega bo'linadi, maktab dasturida ko'zda tutilgan jismoniy mashqlar orqali tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi. Demak rejalashtirishning texnologik operatsiyasi deb o'qitish va tarbiyalashning aniq vazifalarini navbatma-navbat qo'ya bilish tushuniladi.

Ayrim topshiriqlarni bajarish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik taosir o'tkazish tizimini aniqlaydi. Metodlar va ish sharoiti shu vositalar tarkibiga kiradi. Bu operatsiyalar ham ilgargisiday o'quvchilarning aktiv ishtirokida ham bajarilishi mumkin. Bunda jismoniy tarbiya jarayonining to'g'ri tashkil qilinishiga halaqit beradigan noqulay faktorlarni hisobga olish zarurati mavjud. SHuning uchun pedagogik jarayonning turi va uni qanday borayotganligini tekshirib borish uchun alohida ajratib olingan ekspress testlar yordamida etapma-etap nazorat qilish tizimi tashkil qilinadi. Agar har etap bo'yicha olingan hisob natijasi rejalashtirganiga yaqin yoki to'g'ri kelsa barcha operatsiyalar to'g'ri rejalashtirilgan deb xulosa chiqarish mumkin. Agar nazorat natijalari rejalashtirilgandan ancha farq qilsa, rejalashtirish texnologiyasida xatolar mavjudligi va ularni uchta zvenoda qidirish tavsiya qilinadi. Birinchidan barcha noqulay faktorlar hisobga olingan olinmaganligi, ikkinchidan pedagogik taosir tizimi nazorati qandayligi o'rganiladi, bu erda ham xatolar topilmasa, pedagogik vazifalarning haqqoniyligi baholanadi.

Agar xatolar birinchi zvenoda ekanligi aniqlansa va o'qituvchi aynan shu xatolar natijalarini yuzaga chiqmaganligiga sababchi deb ishonsa, bunda kerakli tadbirlar qabul qilinib, boshqa zvenolar tekshirilmaydi. O'qituvchi faoliyatining birinchi yillarida, barcha yosh o'qituvchilarning ish faoliyatlarida aynan shu xollar yuz beradiki rejalashtirish texnologiyasi operatsiyalarida eotiborsizlik, xatolar sodir bo'ladi. Albatta bular barchasi ish natijalariga yo ijobiy yo salbiy taosir etmay qolmaydi. SHuning uchun barcha yosh o'qituvchilar o'z faoliyatlarini tizimli tahlil qilib borishlari, o'zlariga nisbatan qattiq qo'l hakam bo'lishlari kerak bo'ladi. Bular o'z navbatida kelgusi yutuqlarga zamindir.

Rejalashtirishning shakllari maxsus ilmiy, o'quv va uslubiy adabiyotlarda turlicha. Hozirgi kunda rusiy zabon olimlar B.A.Ashmarin, L.P.Matveeva va boshqalarning o'quv ishlarini rejalashtirish texnologiyasidan amaliyotda ko'proq foydalaniladi.

Jismoniy tarbiyadan umumiy ish reja

Jismoniy tarbiyadan umumiy ish rejasini o'quv muassasasining ish rejasini tarkibiy qismi hisoblanadi. Uni maktab fizkulptura o'qituvchisi, maktab direktorining o'rinbosarlari, maktab vrachi, tashkiliy ishlar bo'yicha maosul o'qituvchilar ishtirokida tuzilib, pedagogik kengash muhokamasidan o'tkaziladi. Reja o'zida quyidagilarni mujassamlashtirish lozim: 1)tashkiliy ishlar; 2)o'quv ishlari; 3)o'quv-kuni tarkibidagi fizkulptura sog'lomlashtirish ishlari; 4)darsdan tashqari vaqtdagi ommaviy-fizkulptura va sport ishlari; 5)targ'ibot-tashviqot ishlari; 6)tibbiy nazorat va tibbiy-sanitariya tekshiruvi; 7)xo'jalik ishlari.

Umumiy ish rejasining tadbirlari shunday tuzilishi lozimki ular maktabning yoki hududdagi soha bo'yicha tadbirlar bilan bir vaqtga tushib qolmasligi, shuning uchun u adminstratsiya muhokamasidan o'tkazilishi shart qilib qo'yilgan. Tadbirlar bir marotabali bo'lmay anoanaviy, tizimli bo'lishi soha bo'yicha belgilangan samarani berishi amaliyotda isbotlangan. Tavsiya qilingan reja taxminiy, uni har bir maktab yoki o'quv muassasasi o'z sharoitidan kelib chiqib tuzishi tavsiya qilinadi.

Maktab ped.keng.

muhokama qilingan

200_ avgust1-bayonnoma

Umumiy taolim maktabining 200__G'200__ o'quv yili uchun jismoniy tarbiyadan taxminiy umumiy ish rejasini

№	Bajariladigan ishlar mazmuni	O'tkazish muddati	Bajarish uchun maosul
	I.Tashkiliy ishlar		
1	Jismoniy tarbiya ishlarining hujjatlarini tuzish va uni tasdiqlatish: a)yillik reja-jadvallar b)har bir dars uchun ishchi rejalar I-chorak II-chorak III-chorak IV-chorak	avgust avgust oktyabr dekabr mart	Fizkulptura o'qituvchisi
2	Pedagogika kengashida darsgacha gimnasika fizkulptura daqiqalari va uyushtirilgan tanaffuslarni o'tkazish tartibini muhokamasi.	avgust	Administratsiya fizkulptura o'qituvchisi
3	Boshlang'ich sinf o'qituvchilari uchun o'quv kuni tartibida fizkulptura sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkillash, sinfdan tashqari ishlarni kichik maktab yoshidagilar bilan o'tkazish masalalariga oid seminarlar tashkillash.	avgust	Fizkulptura o'qituvchilari, direktor o'rinbosari, boshlang'ich sinflar uchun direktori muovini
4	Har bir sinf uchun darsgacha gimnastika va tanaffusdagi o'yinlarni o'tkazishga joy ajratish.	avgust	Fizkulptura o'qituvchisi
5	Sinflarda o'quvchini kun rejimi, darsgacha gimnastika, tanaffusdagi o'yinlarni o'tkazish tartibi bo'yicha suhbatlar tashkillash.	10 sentyabrgacha	Sinf rahbarlari

6	Sektsiyalarning mashg`ulotlari jadvalini tuzish va tasdiqlash.	10 sentyabr	Fizkulptura o`qituvchisi
	II O`quv ishlari		
1	Fizkulptura darslarini o`tkazish	Dars jadvali bo`yicha	Fizkulptura o`qituvchisi
	III O`quv kuni rejimida fizkulptura-sog`lomlashtirish tadbirlari		
1	Darsgacha gimnastika mashg`ulotini o`tkazish.	Har kuni	Jamoatchi yo`riqchilar
2	Harakatli o`yinlar va katta tanaffuslardagi jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarini o`tkazish.	Har kuni	Jamoatchi yo`riqnoma
3	Maktabning I-XI sinflaridagi umum taolim fanlari darslarida fizkulptura daqiqalarini o`tkazish.	Har kuni	O`qituvchilar, jamoatchi faollar
4	Kuni uzaytirilgan guruhlar (sinflar)da jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlarini o`tkazish.	Har kuni	Tarbiyachi
	IV. Ommaviy-fizkulptura va sport ishlarini darsdan tashqari vaqtda tashkillash.		
1	O`quv yilining boshlanishiga bag`ishlangan fizkulptura bayramini o`tkazish.	Sentyabr	Adminstratsiya va fizkulptura o`qituvchilar
2	Sport sektsiyalari va krujoklarda mashg`ulotlar o`tkazish	Yil davomida	O`qituvchilar, yo`riqchilar.
3	Maktab sport taktikasini o`tkazish.	Yil davomida	Adminstratsiya, sinf rahbarlari, fizkulptura o`qituvchilari.
4	Alohida sport turlari bo`yicha shahar, tuman o`quvchilari musobaqalarida qatnashish.	Yil davomida	Adminstratsiya, fizkulptura o`qituvchilari.
5	«Alpomish» va «Barchinoy» testi talab va normalari bo`yicha maktab musobaqalari.	Reja bo`yicha	Fizkulptura o`qituvchilari, sinf rahbarlari
	V. Targ`ibot va tashviqot ishlari		
1	Fizkulptura burchagini, devorini, mukofotlar, mastov qog`ozlari, diplomlar bilan bezash tuo`ish.	Sentyabr, oktyabr	Fizkulptura o`qituvchilari
2	Maktab rekordlari doskasi, eng yaxshi maktab sportchilari alpbomini yuritish.	Yil davomida	Fizkulptura o`qituvchilari
3	Maktabning mohir sportchilari	Oktyabr	Fizkulptura o`qituvchilari
4	Sport kechalari, sport viktorinalari, quvnoqlar va zukkolar uchrashuvlarini o`tkazish	Yil davomida	Fizkulptura o`qituvchilari
	VI. Tibbiy nazorat va tibbiy-sanitariya tekshiruv		
1	Tibbiy tekshiruv o`tkazish va o`quvchilarni tibbiy guruhlariga ajratish.	sentyabr	Vrach, adminstratsiya
2	Maxsus tibbiy guruhdagi o`quvchilarni nazorati.	Har oyda	Vrach

3	O'quvchilarni yakuniy tibbiy ko'rikdan o'tkazish.	May	Vrach, adminstratsiya
	VII xo'jalik ishlari		
1	Sport jihozlarini, snaryablarni remonti	Yil davomida	Fizkulptura o'yituvchisi
2	Fizkulpturadan ko'rgazmali qurollar, nostandart jihozlar, yangi sport maydonlari, qurish, jihozlarsh, taomirlash va hokazolar.	Yil davomida	Fizkulptura o'yituvchisi

14.3. Jismoniy tarbiyadan o'quv jarayonining yillik reja-jadvali

Reja jadvalning asosida o'quv materialini o'quv yilining choraklari uchun maqsadli taqsimlash yotadi.

Yillik reja jadval tuzishda, davlat taolim standarti tarkibidagi jismoniy tarbiya dasturidan foydalaniladi. Unda maktab yoshidagilarning individual xususiyatlari hisobga olingan holda inson jismi madaniyatiga oid o'quv materialini mujassamlashtirilgan. O'quv jarayonining jismoniy tarbiyadagi reja-jadval orqali umumtaolim maktabida dastur bo'ldimlari materialini o'qitishning ketma-ketligi, haftama-hafta, oyma-oy, o'quv yilining fasillari, iqlimi sharoitini hisobga olib o'quv choraklariga taqsimlanadi. albatta maktabning moddiy-sport bazasi, sport anjomlari va jihozlarining soni, sifati hisobga olinishi shart.

O'zbekiston sharoitida yil fasllari sharoiti hisobga olinib o'qitish jarayoni quyidagi etaplarga ajratiladi:

1)kuzgi (Ichorak), 2) kuzgi-qishki (II chorak), 3)qishki (III chorak), 4)bahorgi-yozgi (IVchorak).

Har bir etapda umumiy jismoniy tayyorgarlikning maolul vazifalari hal qilinadi va muvofiq vositalardan foydalaniladi. Xususan fasllar oralig'ida (ikkinchi etap)ga darslarda gimnastika materialini (asosiy vosita sifatida va o'yinlar (qo'shimcha vosita sifatida) o'qitish rejalashtirish amaliyotda ko'proq uchraydi.

Mashg'ulotlarning mazmuni har bir etapda oldingi etap darslari va o'zidan keyingi etapning darslari bilan organik bir bo'lishi, bog'lanishi lozim. SHuning uchun materialini bir predmetdan iborat bo'lgan darslardan foydalanish bilan cheklanmay, iloji boricha kompleksli usul, bir darsni yoki vaqtni o'zida jismoniy tayyorgarlikni bir necha xil vositalaridan foydalanishni amaliy ahamiyati katta. Albatta, asosiy vaqtni shu etap uchun «bosh» hisoblangan (mashqni) materialni o'tish uchun sarflash lozim. Mashg'ulot mazmunlarining eng muhimi, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini uzluksiz rivojlantiradi va yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa qator tabiiy harakatlarni takomillashtiradi.

O'quv normalarini qabul qilish etaplarni oxirlariga rejalashtiriladi, faqat takroriy topshirish uchun zahira vaqt qoldirish lozim bo'ladi.

Yillik o'quv reja-jadvali ikki ko'rinishda bo'lishi mumkin: jismoniy tarbiya dasturini asosiy bo'limlarini o'z ichiga olgan yirik tarkibli bloklar tarzida yoki dastur materialini o'quv yilini darslariga aniq taqsimlab sohib yuborish tarzida tuziladi. Materialni o'zlashtirib olishga ajratilgan vaqt ikki xil usulda rejalashtiriladi.

Mashqlarni bajarish uchun aniq vaqt ko'rsatilib yoziladi yoki vaqtni o'rniga simbolika (belgi yoki boshqa alomat) bilan belgilab qo'yiladi.

Jismoniy tarbiya dasturi materialini yillik o'quv reja-jadvalni variantlaridan biri rasmda ifodalangan.

O'quv ishlarining yillik reja-jadvali 6 ustunga ajratilgan bo'lib, uni birinchi ustunida DTS dagi jismoniy tarbiya dasturining bo'limlari, ikkinchi ustunida dastur bo'limlari bo'yicha tashkillanadigan darslari soni, 3-4-5-6 ustunlarida yillik 68 ta jismoniy tarbiya darslarining choraklarga taqsimlanishi qayd qilinadi.

**Jismoniy tarbiyadan 5-sinflar uchun
yillik reja-jadval**

Dasturning o'quv materiali	soa ti	1-chorak												2-chorak											
Nazariy material																									
Engil atletika	20																								
Sport o'yin.(basket)	20																								
Gimnastika	14																								
Futbol	12																								
Harakatli o'yin.																									

Dasturning o'quv materiali	soa ti	3-chorak												4-chorak											
Nazariy material																									
Engil atletika	20																								
Sport o'yin.(basket)	20																								
Gimnastika	14																								
Futbol	12																								
Harakatli o'yin.																									

Navbatdagi yil uchun yillik reja-jadvalini ishlash uchun, joriy yildagi yo'l qo'yilgan xatolarni, rejada bajarilmay qolingan ishlarni hisobga olish o'quv-tarbiya jarayoni samaradorligiga aynan taosir qiladi.

Mavzularni o'qitish reja-jadvali

Bu reja o'quv jarayonining yillik reja-jadvali asosida har bir o'quv choragi yoki o'quv dasturining har bir bo'limi uchun alohida tuziladi. Unda yillik o'quv reja-jadvalidagi dasturi materiallari kengaytiriladi. Bu reja jadval o'zida tartib nomeri, dastur bo'limlaridagi o'quv metrali (mavzulari) ifodlangan grafa, mavzularni qaytarishlari soni ko'rsatilgan va ushbu dastur bo'limining materiali o'qitilishi lozim bo'lgan darslarning tartib nomerlari qayd qilingan grafalari bo'ladi.

Reja jadval maktab ilmiy bo'lim mudiri yoki direktori tomonidan avgust yoki sentyabr oyining uchinchi kunigacha tasdiqdan o'tishi tavsiya qilinadi. Odatda bu reja dasturning alohida bo'limi uchun yoki har bir o'quv choragining alohida turkumlangan darslari uchun ham tuzilishi mumkin. Biz keyingi varaqda umum taolim maktabining 6 sinflari uchun jismoniy tarbiyadan dastur materialini taqsimlashning taxminiy reja jadvalni tavsiya qildik. Ular turlicha shaklda, mazmunda bo'lishiga qaramasdan, asosiy maqsad dastur materialini o'zlashtirilishini osonlashtirishni nazarda tutadi.

Mavzular ifodalangan bo'limida dasturning har bir mavzusi alohida yo'lga yoziladi. Bu grafada mavzularni tanlab taqsimlash reja-jadvali dasturining qaysi bo'limi uchun tuzilgan bo'lsa shu bo'lim uchun «nazariy material», amaliy mashqlar uchun «ko'nikma vam malaka» bo'limi, o'quvchilar uchun qo'yilgan talablar, uyga beriladigan vazifalar aniq qilib ko'rsatiladi va u dastur bo'limi uchun ajratilgan talablar, uyga vazifa sifatida tavsiya qilinadi.

Reja-jadvalning o'quvchilar uchun talablar va uyga vazifa bo'limi materiali dars uchun tanlangan mavzularga moslab, o'sha mavzuni o'qitib bo'lingandan so'ng, uyga vazifa darsida

taqsimlanishi va uni bajarilishining nazorati o'qituvchi va o'quvchining ota-onasi tomonidan olib borilishi shart. Berilgan jismoniy topshiriq va uni bajarilishi ota-onalar majlisi, sinf majlisi, sinf rahbari tomonidan nazoratga olinishining ahamiyati kattadir. Rejada vazifaning berilishi ikki ko'rinishda ifodalanadi:

a) o'tilgan mavzu (mashq texnikasi)ni «o'zlashtirish», «mustahkamlash», «takomillashtirish» deb aynan mavzuga oid vazifa tarzida;

b) darsdagi mavzuni aynan o'zini uyda takrorlash imkoniyati yo'q bo'lgan vazifa bo'lsa, vazifa darsdagi mashqlarni bajarishda ishtirok etgan muskullar guruhi uchun asosiy mashqqa butunlay o'xshamaydigan mashqlar tarzida almashtirilib tavsiya qilinishi mumkin.

Mavzularni darslarga tanlab taqsimlash reja-jadvali o'z mazmuniga quyidagilarni oladi.

1. Darsning tuzilishini eotiborga olib belgilangan dars uchun ularni ketma-ketligini hisobga olish, mavzu tanlash. Avvaliga saf mashqlari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, kerak bo'lsa harakatli o'yinlar organizmni katta yuklamaga tayyorlash maqsadida, so'ng darsning asosiy qismi uchun material, yakunlov qismi uchun material rejalashtiriladi.

2. Darsning asosiy qismida o'qitiladigan material dasturining aynan shu sinfi uchun ko'nikma va malakalar deb atalgan o'quv materialidan tanlanishi lozim. CHunki asosiy qismda o'quvchilar bir necha o'quv guruhlariga bo'linadi yoki o'quvchilar faoliyatini tashkillash metodlaridan qaysinisi yoki bir nechasida bir varakayiga foydalanishni nazarda tutsak asosiy qismida 3 dan 6 tagacha mavzuni o'qitishga to'g'ri keladi. SHunga ko'ra tanlangan material o'quvchini bir necha jismoniy yoki harakat sifatini rivojlantirishni nazarda tutadi va mavzular soni ko'p bo'lishi mumkin.

3. Mavzularni tanlab darslarga taqsimlash reja-jadvalining asosiy uslubiy xususiyati shundaki, darsda mavzuga qo'yilayotgan pedagogik vazifalar jismoniy tarbiya taolimining etaplari (tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish)ni o'z ichiga olishi shart. SHundagina, o'qitilayotgan harakat faoliyatini o'quvchida bajara olishi (uddalashi), uni malakaga, so'ng ko'nikmaga aylanishiga zamin yaratadi. Demak, jismoniy tarbiya darsi mavzusi mavzularni o'qitish reja jadvalida bir necha darsda ketma-ket (harakat texnikasini oson qiyinligiga qarab) takrorlanishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darsi va unda o'qitilishi lozim bo'lgan mavzular soni, uni o'qitish umum taolim maktabida o'qitiladigan boshqa fanlardan o'zining xususiy tomoni bilan farqlanadi. Bu farq fan uchun ajratilgan darslar soni va unda o'qitilishi uchun rejalashtirilgan mavzular bilan bog'liq.

Masalan, fizika, matematika, tabiiyot fanlarida o'quv yili uchun ajratilgan soatlar (darslar soni) bilan unda o'qitiladigan mavzularning soni bir xil. Jismoniy tarbiyada esa unday emas. CHunki jismoniy tarbiya fani bo'yicha nazariy bilim berish bilan unda jismoniy tarbiya qilish jarayoni jismoniy sifatlardan kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik, muskullar elastikligi va bo'g'inlar harakatchanligini rivojlan-tirish yoki harakat texnikasini o'zlashtirish nazarda tutiladi. SHunga ko'ra jismoniy tarbiya fani uchun yillik o'quv rejada ajratilgan 68 ta darsga 80-90 ta mavzu, ayrim sinflarda esa mavzular soni 150 tagacha borishi mumkin.

SHuning uchun darsga mavzu taqsimlash va uni har bir dars uchun tanlashning ahamiyati muhim. SHuning uchun mavzularni tanlash va darslarga taqsimlash reja jadvalini tuzish talabi tabiiy. Qator o'quv qo'llanma va darslarda qayd qilingan reja «Dastur bo'limlarining mavzularini o'qitish reja-jadvali», «Kengaytirilgan mavzular reja-jadvali», «Mavzularni choraklarga taqsimlash reja-jadvali» deb turlicha nomlanadi.

Jismoniy tarbiyadan darsning ishchi rejasi

Ishchi reja mavzularni darslarga taqsimlash reja jadvali asosida tuzilib, undan o'quv choraklarida o'qitiladigan o'quv materialini har bir darsning tayyorlov asosiy va yakunlov qismlarida nimani o'qitish kerakligi rejalashtiriladi.

Jismoniy tarbiya 6-sinf darslarining ishchi rejasi

Dars-ning №	Tayyorlov qismi mazmuni	Asosiy qismi mazmuni	Yakunlov qismi mazmuni
1	2	3	4
40	Saflash, o'quvchi sonini aniqlash, raport qabul qilish, salomlashish o'quvchilarni darsga tayyorgarligini aniqlash, saf mashqlari, BMRM, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlar.	Akrobatika: a) _____ b) _____ v) _____ Osil.tayan: a) _____ b) _____ v) _____ Muvozanat saqlash a) _____ b) _____ v) _____	Qayta saflash, emotsional holatni pasaytiradigan mashqlar, darsga yakun yasash, uyga vazifa, uyushgan holda mashg'ulot joyidan ketish.
4 1	va hokazo		

Ishchi reja har bir o'quv choragi uchun yoki jismoniy tarbiya dasturining har bir bo'limi uchun alohida tuzilishi mumkin. Maktabdagi har bir darsning ishchi rejasi ikki qismga ega: rejaga tushuntirish xati va rejaning mazmuni.

Tushuntirish xatida shu chorak uchun parallel sinflar o'quvchilar bilan hal qilinadigan aniq vazifalar tushunarli qilib ifodalanadi, yangi o'zlashtiriladigan asosiy materialni hajmi belgilanadi, qo'shimcha tarzida takomillashtiriladigan yoki mustahkamlaydigan takroriy material ko'rsatiladi. O'quv choragining mashg'ulotlarini tashkillashning xususiy tomonlari ochiladi; chorak uchun nazorat normalari va talablar belgilanadi.

Ishchi rejada dasturdagi o'zlashtiriladigan asosiy mavzular va ularni o'zlashtirishdagi muvofiqlik, ketma-ketlik, asta-sekinlik bilan qiyinlashtira borish (darsdan darsga) eotiborga olinib shunga rioya qilinadi.

Jismoniy yukni (hajmi va intensivligi) ham mashg'ulotdan mashg'ulotga aste-sekinlik bilan oshiriladi.

YUqoridagilardan tashqari har bir darsda jismoniy tarbiyaning nazariy materialini o'qitish uchun vaqt ajratiladi.

Aynan shu darsda bilim asoslari qancha o'qitilishi lozimligi amaliy materialga qarab rejalashtiriladi. Masalan, harakat faoliyatiga o'rgatish rejalashtirilgan bo'lsa, unda o'zlashtirilayotgan mashqni texnikasi haqidagi bilimlar, shu jismoniy mashqni organizmga taosiri, uni bajarishdagi havfsizlikni taominlashga oid ma'lumotlar berilishi lozim bo'ladi.

Ishchi rejani ishlashda quyidagi metodik tavsiyanomalarga rioya qilishga to'g'ri keladi.

1) mashqni tuzilishi nuqtai nazaridan qiyinligini hisobga olib o'quvchilarni uni o'zlashtirishga tayyorlash;

2) aniq harakat faoliyatining texnikasini o'qitishni bir yoki bir necha aralash mashg'ulotlarda uzluksiz, tanaffuslarsiz o'qitish diqqatni faqat shu harakatga qaratish;

3) o'quv jarayonini shunday tuzish lozimki, unda malakani ijobiy o'tishi (ko'chishi) effektidan maksimal foydalanishga imkon yaralsin.

Talab darajasidagi ilmiy asosda ishlangan ishchi reja o'quv jarayonini usuliy taominlashdek funktsiyani to'la bajarsin.

Ishchi rejalar jadval yoki matn shaklida tuziladi. Grafika tarzidagi reja soddalashtirilgan xarakterga ega bo'ladi. Unda ajratiladi: «Bo'limlar va mashg'ulotning mazmuni» (bo'limlar bo'yicha mashqlar yoziladi); «Bo'lim materialini o'tish uchun soatlar soni» va «O'quv

haftalariga o'zlashtiriladigan materialni taqsimlash («Q» yoki dars vazifalarini bosh harflari «T», «O'», «M», «Tk» bilan belgilanadi).

Matn tarzidagi reja maqulroq, chunki unda faqat mazmun ifodalanmay, mashg'ulotlar tizimidagi o'qitish metodlari, rejalashtirilgan trenirovka yuklamasi va uni asta-sekinlik bilan oshirish ochib beriladi. Matn tarzidagi ko'proq tarqalgan ishchi reja o'z ichiga quyidagilarni oladi: dars nomeri, darsning asosiy vazifalarini maolom formada ifodalash, o'qitish va trenirovka mazmuni haqida, uni yuklamasini hajmi va intensivligini ko'rsatish bilan erkaklar va ayollarga differentsiyalab qisqacha yozuvlar.

Misol sifatida ish rejasining qator varintlarini tavsiya qilganmiz.

Birinchi chorakning ishchi rejasiga muvofiq taolimni har bir darsning taolimi vazifasini ko'rib chiqamiz.

Birinchi chorakning 18 ta darsi uchun har bir darsning taxminiy vazifalari:

1-dars. 1.Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) kompleksi bilan tanishtirish. 2 Sport maydonidagi darslarda (yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlardan oshish) texnikasi havfsizligi haqida suhbat o'tkazish. 3.Bir qo'lga tayanib start olishni mutaqlil va past startni o'rgatish (holatini). 4. 2 minutli yugurish orqali chidamlilikni rivojlantirish. 5. Uch kurashi bo'yicha nazorat.

2-dars. 1.Bir qo'lga tayanib start olish texnikasini qaytarish. 2.Past start texnikasini o'zlashtirishni davom ettirish (mustahkamlash). 3.Tezlik harakati tayyorgarligi darajasining nazorati (30m.ga yuqori start olib yugurish)ni o'tkazish. 4. 3 minutli yugurish ichida 100 m.ga keskin yugurish.

3-dars. 1.Past start texnikasini takomillashtirish. 2.Joyidan uzunlikga sakrash harakati tayyorgarligi darajasini tekshirish. 3. «Oyoqlarni bukish» usuli bilan uzunlikka sakrashni tanishtirish va o'zlashtirish. 4.To'rt minutli yugurishda 50-60m.ga ikki marotabalab tez yugurishni takrorlash.

4-dars. 1.Baland start bilan 30 m. yugurishni o'zlashtirilganligini nazoratini o'tkazish. 2.Uzunlikga sakrash texnikasini mustahkamlash (tanaga tezlik berish va depsinish). 3.Tennis to'pini 4-5 qadamlab yugurish bilan uloqtirishni tanishtirish va o'zlashtirish. 4.Ikkita 50-60 m.li keskin yugurish bilan 5 minutli yugurish.

5-dars. 1.Past startdan 60 m.ga yugurishni o'zlashtirishni tekshirish. 2.YUgurib uzunlikga sakrash texnikasini takomillashtirish. 3.Tennis to'pini uloqtirishda yugurish texnikasini takomillashtirish. 4. 5 minutli yugurish tarkibida 60 m.li ikkita keskin yugurishni bajarish.

6-dars. 1.YUgurish bilan uzunlikga sakrashni o'zlashtirilishini tekshirish. 2.YUgurish bilan tennis to'pini uloqtirish texnikasini takomillashtirish. 3.7minut davomida yugurishni oraliq'ida 50-60 m.ga ikki-uch marta keskin yugurish.

7-dars. 1.Harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida 4-5 ta to'siqni oshib o'tish. 2.YUgurib to'pni uzoqqa uloqtirishni o'zlashtirilganligini hisobini olish. 3.8 minutli yugurishni tashkillash.

8-dars. 1. Turli xil to'siqlardan oshish (o'tish) texnikasini takomillashtirishni davom ettirish. 2. O'quvchilarni ikkiga bo'lib (qizlar va bolalar) 1500 va 1000 m.ga vaqtga yugurishni o'tkazish. 3.YUgurishdan bo'sh guruhda «Minivoleybol» o'tkazish.

9-dars. 1. Asosiy muskul guruhlarini mustahkamlash uchun juft-juft bo'lib, qarama-qarshilik ko'rsatish mashqlarini bajarish. 2.Basketboldagi to'pni ilib olish va uzatish mashqlari texnikasini takrorlash. 3.To'pni tez uzatish texnikasini joyda turgan holda, joyini o'zgartirib, uch kishidan bo'lib turib takomillashtirish. 4.To'pni olib yurish va uzatish bilan o'yin o'tkazish.

10-dars. Oldin o'tkazilgan 9-darsni mazmunini takrorlash, o'qitilgan material bo'yicha tanlov bilan ayrim o'quvchilarni baholash.

11-dars. 1.Gimnastika arg'imchog'i bilan bajariladigan mashqlar kompleksini o'rganish, YUQCHsi va nafas chastotasini tekshirish. 2.Basketbol to'pi bilan ilgari o'rgangan mashqlarini takomillashtirish, o'zlashtirilgan material bo'yicha bir necha kishini baholash. 3.To'pni olib yurish va uzatish elementlari bilan estafeta o'kazish.

[illegible]

Uzunlikga turgan joyidan sakrash																		
Perekladinada tortilish																		
Tekshirish mashqlari																		
YUgurish-60m.ga																		
To`p uloqtirish (150gr. yugurib)																		
Uzunlikga yugurib turib sakrash																		
YUgurish-1500m.ga																		
Perekladinada tortilish																		
O`g`il bolalar baland turnikda																		
Qiz bolalar past turnikda																		

SHartli belgilar:

(Q) belgisi materialdan darsda foydalanish kerakligini bildiradi.

U – harakat faoliyatini bevosita o`qituvchi nazorati ostida o`zlashtirish.

M – harakat faoliyatini mustahkamlash.

Tk – harakat faoliyatini takomillashtirish.

N – o`quv dasturidagi bilimlar, malaka va ko`nikmalar, test bo`yicha nazorat ko`rsatkichlarini hisobga olish. «Jismoniy madaniyat» predmetini o`qitilishi

V sinfning II choragi uchun ish rejasi

darslar	vaqti	dushanba	seshanba	chorshanba	payshanba	juma	shanba
			F				

Ishchi rejaning tushuntirish xati

«Jismoniy madaniyat» predmetini V sinflarning II choragida o`qitish ishchi rejasi umumiy taolim maktablari uchun maolom dastur asosida tuzilgan. II chorakdagi ishchi rejada jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalarini hal qilish nazarda tutiladi:

1) V sinf o`quvchilarini sog`ligini yanada mustahkamlash va jismoniy tayyorgarligini oshirish. Jismoniy mashqlarning har tomonlama taosiri orqali ular organizmini muhim funksional tizimlarini rivojlantirishga taosir etish, aossiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash;

2) dasturning «Akrobatika asoslari bilan gimnastika» bo`limining bazasi bo`lgan malakalarga o`qitish va «Basketbol» sport o`yini texnikasi bilan birlamchi tanishtirish.

Ishchi rejada ko`rsatilgan vazifalar bilan muvofiq II chorakning har bir darsiga o`quv materialining quyidagilari tavsiya qilingan:

- 1)ushbu chorakga rejalashtirilgan amaliy turlarning asosiy bilimlari;
- 2)saf mashqlari;
- 3)umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar;
- 4)gimnastikadagi tayanib sakrashlar;
- 5)akrobatikaning asoslari;
- 6)brevnodagi muvozanat saqlash mashqlari (qizlar);
- 7)turli xil balandlikdagi bruspyadagi mashqlar (qizlar);
- 8)past bruspyalardagi mashqlar;

9)turnikda mashqlar (o`g`il bolalar);

10)jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun o`yinlar va maxsus mashqlar.

Aslida hozirgi kun ish tajribasi shuni ko`rsatmoqdaki II chorakdagi darslarni kompleksli tashkillash maqsadga muvofiq. CHunki O`zbekistonning iqlim sharoitida II chorak asosan sport zalidan tashqarida o`tkaziladigan darslar, ularda asosan engil atletika, sport o`yinlari, batba va unga tayyorgarlik bo`yicha materiallar rejalashtirilishi maqsadga muvofiq. Gimnastika materialini chorakning oxirgi ikki haftasiga rejalashtirilsa (kutilgan yog`ingarchilik, sovuq) xullas kech kuz kaprizlari sodir bo`lsa, mashg`ulotlar sport zallariga ko`chiriladi va reja buzilmaydi, taolimda ko`zlangan maqsadga oson erishiladi. Asosan yugurish, harakatli o`yinlar, estafetalar, basketbol o`yining elementlarini rejalashtirish tavsiya etiladi.

Barcha darslarning chigal yozish (darsning tayyorlov qismi) mashqlari mazmuniga davom etish muddati uzoq bo`lmagan yugurishlar, bunda asosiy eotibor yugurish texnikasiga qaratiladi. Unda kamchiliklar aniqlansa o`qiuvchi tomonidan lozim bo`lgan tuzatishlar qilinadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun trenirovka vositalarini yo`naltirilgan ketma-ketlikda qo`llash maqsadida I chorak (engil atletika-yugurish yuklamasi) va III chorakda (qishki yugurishlar)ga qator darslarda darsning asosiy qismini oxirga yugurish bo`yicha, trenirovkalar (davomli yugurishlar), shuningdek harakatli o`yinlar va estafetalar rejalashtiriladi.

Biz tavsiya qilgan taxminiy ish rejalarida gimnastikdan qator gimnastika kombinatsiyalarni bajarish bilan joriy zacetlar topshirish nazarda tutilgan: brevnodagi mashqlar (qizlar uchun), akrobatika mashqlari (bolalar va qizlar), kozelda tayanib o`tirib depsinish bilan sakrashlar, egilish bilan soskok (egilib sakrab tushishlar) bajarishlar (bolalar va qizlar), kanatga ikki usul qo`llab tirmashib chiqishlar maxsus rejalashtiriladi.

Biz 286 betda 2-chorakning 22-darsini taxminiy mazmunini yoritdik. SHu yo`sindagi dars mazmuni vaqtdan mukammal foydalanishning imkonini beradi va har bir dars uchun yoziladi.

II chorak uchun darslarning mazmuni

22.Dars.

1.Suhbat «Gimnastika darslarida o`zini tutish qoidalari va gimnastika snaryadlarida mashq bajarish paytidagi havfsizlik choralari»;

2.Bittadan bo`lib kolonaga saflanish, distantsiya tushunchasi bilan tanishish;

3.Saf qadamini va harakatda bo`rilishlarni o`rganish;

4.Ertalabki gimnasika mashqlarini kompleksini o`rganish;

5.Gimnastika ko`prigida sakrashlarni, tizzaga tayanib qolish uchun (kozelga) sakrash.

6.Tayanib o`tirgan holdan egilib «soskok»ni aniq joyga tushish bilan bajarish.

7.Oldinga do`mbaloq oshishlar.

8.Orqaga «perekat»larni bajarish.

9.Gimnastika xodasi: yurish, oyoqni ko`targandan so`ng uni ostida qarsak urish, egilib «soskok» qilish.

10.Kichik bruspyaga tayanib harakatlanish.

11.Oyoqni elka kengligida qilib bruspyada gorizontal yotib qo`llarni bukish va to`g`rilash.

12.30 sek davomida «skakalka» bilan sakrashlar.

13. «Bryushnoy press» va orqa mushaklar uchun gimnastika gilamlari ustida mashqlar.

2.Dars... va hokazo.

Qayd qilingan dars mazmuniga o`xshatib o`quv yilining II va qolgan choraklaridagi qolgan darslari uchun ishchi dastur va ish rejalarini tuzish o`quv jarayoni va DTSdagi jismoniy tarbiya dasturi materialini o`qitishga aniqlik kiritadi.

II chorak ish rejasini mazmuni

	O`quv jarayoni bo`limlarining mazmuni	CHorakdagi qaytarish lar soni	Taolim va tarbiya vazifalari
	2	3	4

Reja-konspekti va uni matnini tuzish usuliyati

Reja-konspekt har bir jismoniy tarbiya darsini rejalashtirishning detallashtirilgan hujjati bo'lib, o'quv tarbiya jarayonini operativ boshqarish uchun xizmat qiladi.

Har bir darsning samarasi reja-konspekta ifodalangan mavzu va uni vazifasini aniq qo'yilishi bilan chambarchas bog'liq.

Vazifani belgilashda har bir darsning ishchi rejasidagi mazmundan kelib chiqish, oldingi darsning natijasini, yangi materialni o'zlashtirishning oson yoki qiyinligini, shuningdek shug'ullanuvchilar tarkibi, ularning tayyorgarligi, mashg'ulotni o'tkazish joyini sharoitini hisobga olish lozim bo'ladi.

Belgilangan vazifalarning soni o'sha davrda amalga oshirish mumkin yoki yo'qligi bilan bog'liq. Darsning reja-konspektida uning asosiy qismida hal qilinadigan asosiy va xususiy vazifalar ifodalanadi. Xususi vazifalar darsning har bir qismidagi mashqlar bo'yicha alohida ifodalanib, reja-konspektning alohida ustuniga yozib qo'yiladi. Pedagogik vazifalar iloji boricha aniq ifodalanishi zaruriyati mavjud bo'lib, ularni bir yoki bir necha darslar ramkasida hal qilish imkoni bo'lishi hisobga olinishi lozim.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni davlat dasturi va chorak uchun, maolul darslar majmui uchun ishlangan mavzularni taqsimlash reja jadvalida yoki choraklarning ish rejalarida belgilab qo'yilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darsining mazmunini yaratishda:

1) darsning har bir vazifasini hal qilish uchun uning vositalari va usuliyatlarini oldindan belgilab olish;

2) dars uchun zaruriy jihozlarni hisobga olish;

3) har bir vazifani hal qilish uchun o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatining ustida ishlash;

4) darsda o'quvchilar faoliyatini baholash kriteriyasini belgilab olish zarur bo'ladi.

Boshlanishiga darsning reja-konspektini tuzishda darsning asosiy qismini mazmuni, so'ngra muvofiq holda tayyorlov qismi va oxirida yakunlov qismining mazmunlari ishlab chiqiladi.

Amaliyotda reja-konspektini tuzishni turlicha variantlari mavjud. Misol sifatida ulardan birini eotiboringizga havola qilamiz.

Tavsiya qilinayotgan kengaytirilgan konpekt matni hisoblanadi. Tajribaga boy pedagogiklar va o'z kasbini yaxshi bilimdonlari turli xildagi konspektlardan foydalanadilar. Biz tavsiya qilgan konpektlar matni shulardan biridir.

-betlarda darsning taxminiy reja-jadvallari berilgan.

Jismoniy tarbiyadan ____sinf o'quvchilari uchun ____darsning reja-konspekt

Darsning mavzusi va vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

O'tkazish joyi _____ o'tkazish muddati _____

Dars qismlari	X ususiy vazifalar	Darsning mazmuni	YU klama meoyori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma
1 min				
2 min				
3 min				

Kerakli jihozlar _____

O'tkazilish vaqti va joyi _____

Izoh: 1.Konspektning «Darsni qismlari» ustunida raqam bilan darsning qismlari (1-tayyorlov; 2-asosiy; 3-yakunlov) va ularni davom eish vaqtining minutlari ko'rsatiladi.

2.Xususiy vazifalar ustunida esa o'zlashtirilgan harakat faoliyatini o'zlashtirish va takomillashtirish bo'yicha vazifalar yoziladi, shuningdek mazmuniga ko'ra katta bo'lmagan asosiy materialga qo'shimcha vazifalar hil qilinadi.

*Xususiy vazifalarga misollar:*Darsning tayyorlov qismi: a)darsning vazifasini eolon qilish; b)alohida saflanish uchun usullarini o'rgatish; v)qabbi-qomatni to'g'ri shakllanishiga taosir qilish va boshqalar. Darsning asosiy qismi: a)shug'ullanuvchilarda o'zlashtiriladigan faoliyat haqida tasavvur hosil qilish; b)harakat faoliyatini alohida elementlarini o'rgatish (masalan, tayanib sakrashda-yugurish va «ko'prik»dan depsinish); v)tayanib sakrashda yumshoq va turg'un erga tushish; g)harakatli (sport) o'yinlarining asosiy qoidalar bilan tanishish va boshqalar.

3.Darsning mazmuni ustunida darsning har bir qismida o'tkaziladigan jismoniy mashqlar o'z navbatida ketma-ket yoziladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yozishda uning dastlabki holati va qancha hisobda bajarilishi va har bir hisobda nima qilinishi yoziladi. Agarda asosiy qismda guruhli usuliyat qo'llansa konpektda har bir guruh uchun mashqlar alohida yoziladi va mashqlarni qaysi tomonga qarab o'rin almashishigacha ko'rsatiladi. Qizlar va bolalar uchun material alohida berilgan bo'lsa, ular ajratib yoziladi.

4. «YUklama meoyori» ustunida mashqlarni qaytarishlar soni, uni bajarish uchun sarflanadigan vaqt (minutlar bilan), bosib o'tiladigan masofa va boshqalar yoziladi.

5. «Tashkiliy-uslubiy o'rsatmalar» ustunida o'quvchilarni tashkillash usullari, mashqlarni bajarish usuliyatlari, ularni bajarishga qo'yilgan talablar, shuningdek quyidagi tipda – «xatolar haqida so'zlab berish», «havfsizlikni tahminlash», «o'yin qoidasini esga solish»dek boshqa yozuvlar ham yozib qo'yiladi.

Nazorat uchun savollar:

1. *Rejalashtirishga qo'yilgan texnologik talablar nimalardan iborat?*

2. *Texnologiyaning mazmun mohiyati?*

3. *5-sinflar uchun yillik reja jadvalini tarkibiy qismi?*

4. *Yillik reja bilan ishchi rejani farqi qanday?*

5. *Dars konspektini tuzish va uni ketma –ketligi?*

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Mamlakatimizda demokratik islohatlarni yanada chuqurlashtirish va fuqorolik jamiyatini rivojlantirish konssepsiyasi. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi va Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisidagi ma'ruza. 2010 yil. 12 noyabr. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2010. -56 b.

2. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonun (2000, 14 I), “Halq so'zi”. –Toshkent: 2002. -19 fevral.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni. (1993. 4 mart). Turkiston. –Toshkent: 1993. - 6 mart.

4. Sh.Xonkeldiev, A.Abdullaev. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”. Toshkent-2006 yil.

5. Umumo`rta ta`limning davlat ta`lim standarti va o`quv dasturi. “Sharq” nashriyoti-Matbaa kontserning bosh muhaririyati. Toshkent-2002 yil

6. O'.Tursunov. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. O'quv-qo'llanmasi. Qo`qon - 1992 yil.