

REPUBLIC OF UZBEKISTAN  
BACHELOR'S  
DIPLOMA

B № 374062

Gulistan State  
University  
(The Educational Institution)

In accordance with the decision of

the State Attestation Commission

of July, 12 2008

Ortkor Rustan

(graduate's surname, name, first name)

Khabibovich

(in the specialty)

Physical training and physical

culture.

is awarded Bachelor's degree.

Chairman of State Attestation

Commission:

Rector:

Regd № 08715

Gulistan  
July 12, 2008  
(name of city, date)

Diploma № 374062

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
BAKALAVR  
DIPLOMI

B № 374062

Guliston Davlat

(ta'lim muassasasi)

Universiteti

Davlat attestatsiya komissiyasining

2008 yil 12 iyul dagi

qaroriga binoan

Ortkor Rustan

(bitiruvchining familiyasi, ismi, otasining ismi)

Khabibovich

ga

Madmoniy tarbiya va jismoniy

madoniyat

BAKALAVR darajasi berildi.

Davlat attestatsiya

komissiyasi raisi:

Rektor:

Ko'xyatga olish raqami:

(tahrir raqami)

Guliston 12 iyul 2008 y  
(shahar nomi va sana)

Diploma № 374062

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI VAZIRLAR MA'KAMASI  
ХУЗУРИДАГИ ДАВЛАТ ТЕСТ МАРКАЗИ

Малака тоифасини бериш тўғрисидаги

СЕРТИФИКАТ

Серияси РА - II № 0455197

Берилди ушбу сертификат

Ариқов

(фамилияси, исми, отасининг исми)

Руслан Забибуллаевич

2013 йил «30» август даги Тобас тўғриси

(Мувофиқлаштирувчи бил (шахр) ташви

13-мартда комиссия аттестация

муассасаси аттестация комиссиясининг номи)

1-қарори ва Тобас тўғрисидаги 13-мартда

қарорим муассасани бил ташвиқ қилинган

2013 йил «2» май даги 67 -рақамли буйруғи билан

Жисмоний тарбия ўқитувчиси малака

(мунтахаб қилинган малака тоифаси бўлиши)

Малака тоифаси берилди.

Аттестация комиссияси раиси Ташбева С.

(фамилияси, исми, отасининг исми)

Котиб Солиба ш.О

(фамилияси, исми, отасининг исми)

(илмоз)

(илмоз)

қайт рақами № 2013 йил «27» II

(берилган вақти)





O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

Malaka oshirish haqida

SERTIFIKAT

MO 280487

Ortiqov Ruslan Habibovich

2015 yil 1-dekabr dan 2015 yil 29-dekabrgacha  
SIRDARYO VILOYATI XALQ TA'LIMI XODIMLARINI  
QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI  
OSHIRISH INSTITUTIDA

Jami 144 soatli

MT116 Jismoniy tarbiya o'qituvchilari  
bo'yicha malakasini oshirdi



Muhr o'rni

rektor

P. Xolmatov

Sana 29.12.2015 y Qayd raqami 3047



# Mavzu :

- 1 Gandbol tarixi va gandbol qonun qoidalari
- 2 Soddalashtirilgan gandbol o`yini

**Ortiqov Ruslan**  
**4- sinflar uchun**



**Xovos -2016**

**Mavzu :**

- 1 Gandbol tarixi va gandbol qonun qoidalari
- 2 Soddalashtirilgan gandbol o`yini

**Maqsad :**

- 1 O`quvchilarga gandbol o`yini haqida ma'lumot berish
- 2 O`yin qonun qoidalari haqida o`quvchilarda tuchuncha hosil qilish
- 3 Sportga bo`lgan qiziqishlarini ortirish sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish

**Dars jihozlari :** Gandbol haqida adabiyotlar, darsga doir ko`rgazmali qurollar, gandbol to`plari.

**DTS talabi :** 5-6 m masofadan to`pni nishonga otish elementini bajarish.

**Dars shiori :** Sog`lom tanda sog` aql.

## Darning borishi Tashkiliy qism:



O`quvchilar bilan salomlashish sinf sardorining axborotini tinglash o`quvchilarning tashqi qiyofasiga e`tibor berish sport formasini (formasiz kelgan o`quvchilar bilan qisqacha suhbat )tekshirish . Darsnig mavzusi bilan tanishtirish gandbol tarixi va qonun qoidalariga doir qisqacha suhbat(Gandbol 1898 yili daniyalik o`qituvchi Xolger Nilson tomonidan yartilgan bo`lib “hand”- qo`l va “bol” –to`p degan ma`noni anglatadi. Dastlab gandbolni qizlar, keyinchalik o`g`il bolalar o`ynay boshlashdi. Gandbol bilan shug`ullanganda tezlik va chaqqonlik epchillik sifatleri oshadi. Asosiy qonun-qoidalari shundan iboratki maydon 20-40 yoki 9-18 , 12-24 , hajmdagi maydonlarda ham o`ynalsa bo`ladi. Darvozasi ning o`lchami 2-3 hajmda bo`ladi. Darvoza ikki xil rangda bo`yaladi: oq va qora ranglarda. Darvoza atrofida yahlit 6 m chiziq hosil qilinadi. Erkin to`p

urulish chizig`i 9 m jarima to`pi urish chizig`i 7 m qilib belgilanadi. Gandbol to`pi qiz bolalarga 260-280g o`g`il bolalar uchun 424-475 g qilib belgilangan.

Gandbolda himoyachilar qo`llarini ko`targan holda himoyalnadilar, hujumchilar esa erkin holda harakat



qilishadi. (3-5 d)

Diqqatni jamlovchi mashqlarni bajarish chapga o`ngga burulishlar , zal bo`ylab ohista yurush va sekin yugurushga o`tish (2-3 d )

Qayta saflanish umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarishga tayyorgarlik , o`quvchilar bir qatorga saflanib o`qituvchi tomon yuzlangan holda qo`llarni ochamiz. Bir qatorga saflanga holda nafaslarini rostlaymiz. Nafas olayotganda oyoqlar uchiga chiqamiz va nafas chiqarayotganda pastga enkayamiz .

Oyoqlar yelka kengligida ochilgan qo`llar belda boshlarini soat strelkasi yo`nalishida o`nga

4 marta va soat strelkasiga qarama- qarshi 4 marta aylan tiramiz .

D.h Qo`llar yelkalarda, yelkalarni oldinga 4 marta va ortga 4 marta aylantiramiz

D.h O`ng qo`limiz yuqorida chap qo`limiz pastda 1-2  
D.h Qo`llar oldinga cho`zilgan ikkala qo`limiz ham bir  
xil masofada joylashgan. Qo`l tirsaklaridan boshlab  
tirsaklarni oldinga tashqi tarafga qarab va ichki tarafga  
qarab aylantiramiz 4 marta ichki tarafga 4 marta tashqi  
tarafga.

D.h Qo`llar oldinda qo`l mushtlarimizni o`ng va chap  
tarafga aylantiramiz

4 marta o`nga 4 marta chapga

D.h Qo`llar oldinda qo`llarni musht holatida ochamiz va  
yopamiz 10-15 marta

D.h Qo`llar gavdamizda gavdamizni avval o`ng tamonga  
keyin chap tamonga aylantiramiz

4 marta o`nga 4 marta chapga

D.h Qo`llar belimizda belimizni soat yo`nalishida avval  
o`ng so`ngra chapga aylantiramiz.

4 marta o`nga 4 marta chapga

D.h Qo`llar tizzalarda tizzalarni ichkariga va tashqariga  
aylantiramiz.

4 marta o`nga 4 marta chapga

D.h Bir oyog`imizni oldinga qo`ygan holda oldingi  
oyog`imiz barmoqlarini soat yo`nalishida aylantiramiz  
so`ngra keyingi oyog`imizda takrorlaymiz.

D.h Oyoq uchlarida sekin ohista sakraymiz. 10-15 marta

D.h Nafaslarni rostlaymiz. Nafas olayotganda oyoqlar  
uchiga chiqamiz va nafas chiqarayotganda pastga  
enkayamiz. **(12 d )**



**Darsning asosiy qismi:** Qayta saflanish o`quvchilarni ikki jamoaga bo`lga holda ganbolda ba'zi elementlarni o`rgatish, to`pni uzatish va qabul qilib olish. O`quvchilar ikkiga bo`lingan holda bir birlariga to`pni uzatish qabul qilib olishni o`rganishadi. Birinchi guruh to`pni uzatsa ikkinchi guruh qabul qilib oladi. O`quvchilar to`pni yuqoridan pastdan va yon tomondan uzatishni va qabul qilib olishni o`rganadilar. **(10 d)** Ikki guruhga bo`lingan o`quvchilar guruhi yana har bir guruh ikkiga bo`linadi. Shunda bizda 4 guruh hosil bo`ladi. Avval birinchi guruhning birinchi kamandasi ikkinchi guruhning ikkinchi kamanda bilan bahs olib boradi, so`ngra birinchi guruhning ikkinchi komandasi ikkinchi guruhning birinchi kamandasi bilan bahs olib boradi. **1-2 2-1** so`ngra g`olib bo`lgan guruhlar o`zaro bellashadilar. Bu holatda sinf ichida kichik musobaqa o`tkazilgan bo`lamiz. Musoboqamiz yakunida qaysi guruh qanday yutuqlarga erishildi qaysi guruhlarda qanday kamchiliklar kuzatildi,



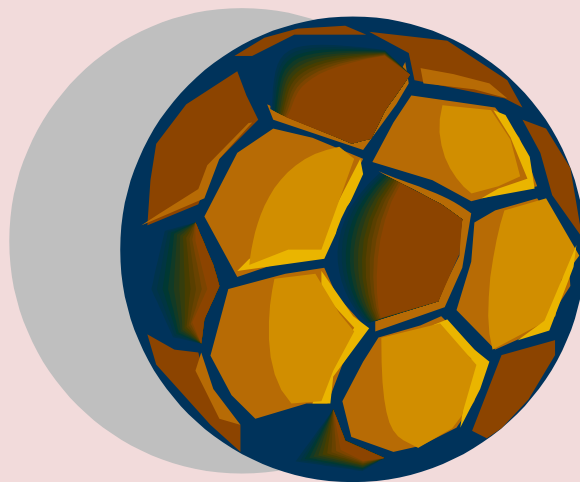
o`quvchilarning alohida yakka tartibda yaxshi o`ynagan  
o`quvchilar alohida ko`rsatib o`tiladi (14-15 d )

### **Darsning yakunlovchi qismi:**

Qayta saflanish zal bo`ylab ohista bir necha soniya yugurush nafaslarni rostdash darsning qay darajada o`tganligini aniqlash uchun o`quvchilarga savollar berish. (sen bugungi darsdan o`zinga nima olding?

Bugun sen qanday yangi ma'lumotga ega bo`lding ? Gandbolni kim yaratibdi?

Gandbolning vatani qayer ekan? Kabi savollar) va darsda aktiv qatnashgan o`quvchilarni baholash, keyingi dars mavzusi bilan tanishtirish. Qatorni buzmag holatda sport zalni tark etish.



# **Mavzu :**

## **Raqs**

### **elementlari (lazgi, dilhiroj, andijon polkasi )**

**2-sinflar uchun**



**Ortiqov Ruslan**

**Mavzu :**

Raqs elementlari (lazgi, dilhiroj, andijon polkasi )

**Maqsad :**

O`quvchilarda eguluvchanlik, qayishqoqlik va epchillikni shakillantirish. Milliy raqs san`atiga bo`lgan e`tiborni oshirish va raqs elementlaridan jismoniy tarbiyaga oid harakatlarni bajarish.

**Dars jihozlari.**

Gimnastik matlar, milliy kuylar yozilgan plastinkalar, plastinkalarni qo`yish uchun magnitola.

**DTS talabi :**

Milliy raqs elementlarini bajarishni bilish.

**Dars shiori :**

Milliylik ruhi singan farzand vatan parvar bo`lar.



## **Darsning borishi.**

### **Kirish qismi:**

Salomlashish o`quvchilar bilan qisqacha suhbat vatan haqida uning(O`quvchilarda vatan nima? Mustaqillikka qachon erishdik? Degan sovellar beriladi. Milliy raqs shu millatda shakllanib xalq tomonidan musiqa bastalashgan holda vatanimizni barcha hududlarida ijro bu milliy raqs deyiladi. Lazgi Xorazmda shakllangan bo`lib unda tez va chaqqon harakatlar chambarchas bog`liqdir. Lazgi insondan elastiklikni va chaqonlikni talab etadi.

Dilhiroj va andijon polkasi Farg`ona vodiysida shakllangan bo`lib unda chaqonlik, tezlik va

bajarilayotgan elementlarni nazorat ostida ushlab o'tishni talab etadi.

### Milliy raqslari va kuylari haqida.

O'quvchilarning tashqi qiyofasi ko'zdan kechirilgach sog'liqlari surushtiriladi. Diqqatni jamlovchi mashqlar (o'ngga chapga burulishlar bir qatordan ikki qatorga saflanish va ikki qatordan bir qatorga qayta saflanish)ni bajarishgandan so'ng, **(4-5 d)**

Zal bo'ylab ohista yuramiz va yurishdan yugurishga o'tamiz. Qayta saflanamiz nafaslarimizni roslaymiz. Bir deganda chuqur nafas olib oyoqlarimiz uchiga ko'tarilamiz. Qo'llar yuqorida ikki deganda nafas chiqaramiz qo'llar pastga tushiramiz. Miliy raqslardan birini qo'yamiz. Shu raqsga mos holda harakat qilamiz. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni boshlaymiz, oyoqlar yelka kengligida ochilgan qo'llar belda boshlarni raqsga moslagan holda boshimizni o'ngga, chapga, oldinga va ortga harakatlantiramiz.

D.h Qo'llar belda yelkalarimizni oldin orqaga so'ngra oldinga aylantiramiz 4 martadan

D.h Qo'llar erkin holda gavdalarni o'ngga va chapga qimirlatgan holda avval oldinga keyin ortga va o'nga, chapga egilamiz 4 martadan

D.h Erkin holatda turamiz qo'llarni tirsaklardan aylantirgan holda oldin chap tomonga so'ngra o'ng tamonga va yuqoriga harakatlantiramiz.

D.h Qo'llar belda bellarni soat yo'nalishida va unga qarama qarshi holatda aylantiramiz 4 martadan

D.h Qo`llar tizzalarda tizzalarni avval ichki tarafga so`ngra tashqi tarafga aylantiramiz 4 martadan  
D,h Oyoqlar birlashtirilgan xolatida tanamizni aylantiramiz bunda tizza, bel, gavda to`liq ishtirok etadi  
D.h Oyoqlar uchida sekin va ohista sakraymiz , sakrash davomida bir oyog`imizni oldinga chiqaramiz ikkinchi oyog`imizni ortga qilamiz.  
D.h Raqsga mos ravishda o`tirib turamiz  
D.h Nafas roslashga o`tamiz. Chuqur nafas olamiz va oyoqlar uchiga ko`tarilamiz, nafas chiqarayotganda egilgan holda nafasimizni chiqaramiz.(14-15 d )

### **Darsning asosi qismi:**

Qayta saflanish o`quvchilar bir qatorga saflanishadi va oraliq masofani saqlagan holda milliy rasq elementlari o`qituvchi tomonidan ko`rsatiladi va o`quvchilar tomonidan takrorlanadi. Dilhiroj raqsidagi qo`l harakatlarini kamida to`rttasi takrorlanadi va o`quvchilarga o`rgatiladi, o`quvchilar ommaviy ravishda raqs elementlarini takrorlaydilar, lazdagi gavda harakatlari o`quvchilarga ko`rsatiladi va o`quvchilar bir-mabir so`ngra ommaviy ravishda takrorlaydilar. Ikkala raqs elementlarining ba'zi qismlari ko`rib chiqilgach o`g`il bollar bir raqsga va qiz bolalar boshqa bir musiqani tanlagan holda sinf o`quvchilari orasida raqs bahsi o`tkaziladi. Bahsda o`quvchilarning raqs usullarini qay tarzda bajarayotganiga va musiqaga mos xolda harakatiga etibor berish lozim. Musoboqa yakunida g`olib o`quvchi aniqlanadi va sinfning barcha o`quvchilari ommaviy raqsga taklif qilinadi. (20 d )

## **Darsning yakunlovchi qismi:**

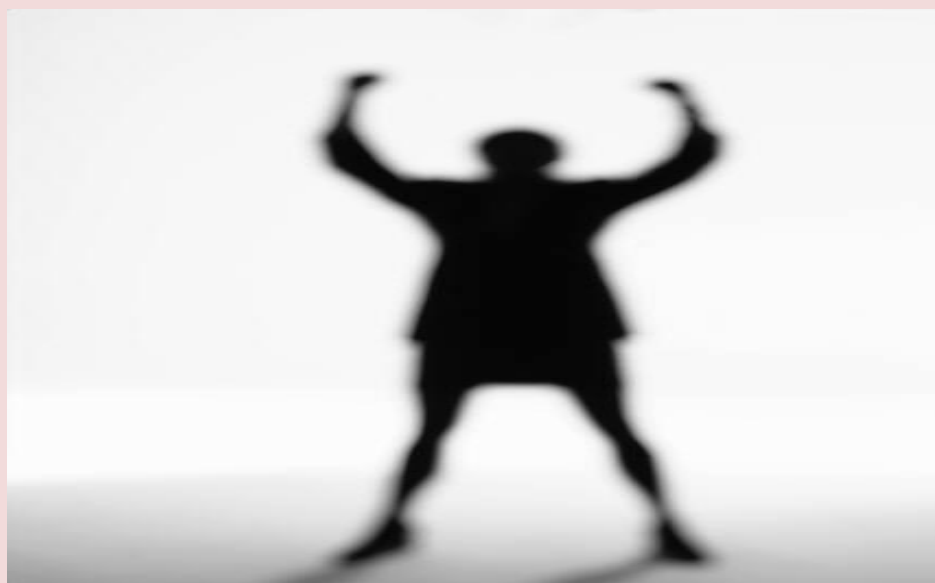
Qayta saflanish nafasni roslash mashqlari chuqur nafas olamiz va ohista sekin chiqaramiz, bir necha bor takrorlaymiz va zal bo`ylab ohista bir necha soniya yuguramiz , qayta saflanib nafaslarni roslaymiz .

Darning yakuni bo`yicha, darsga aktiv ishtirok etgan o`quvchilar rag`bartlantirib o`quvchilar oldida maqtash maqul.

Keyingi dars mavzusi bilan tanishtirish va uyga vazifa o`quvchilarga tayinlanadi va darsning qay tarzida o`tganini aniqlash uchun o`quvchilarga qaysi raqs Sho`xroq ?

Qaysi raqs chiroyli? va qaysi raqsga o`ynash yoqdi ? shaklidagi savollar berish orqali bolalarga dars qay tarzida yoqqanini aniqlash mumkin .

Dars yakunlanib o`quvchilar bilan hayrlashgan holda zaldan ohista chiqiladi.





**Mavzu :**  
**Akrabatika**  
**mashqlari oldinga**  
**o`mboloq**  
**oshish va kurakda**  
**turish.**

**Ortiqov Ruslan**



# Hovos -2016

## 3- sinflarda

### **Mavzu :**

Akrabatika mashqlari oldinga o`mboloq oshish va kurakda turish.

### **Maqsad:**

O`quvchilarda egiluvchanlik va elastiklikni oshirish, muvozanatni saqlashga o`rgatish.

### **Dars jihozlari:**

Gimnastik toshaklar. (matlat)

### **DTS talabi:**

Oldinga ikki marotaba o`mboloq oshishni bilish.

### **Dars shiori:**

Sog`lom bo`lay desang sport bilan shug`ulan ko`proq



### **Darsning borishi. Kirish qismi:**

Salomlashish o`quvchilar bilan akrobatika va uning turlari haqida suhbat.

(akrobatika qadimdan mavjud bo`lgan bo`lib sportning ajralmas qismi bo`lib kelmoqda akrobatikada turli o`mboloq oshishlar, saltalar, predmetlar ustidan sakrab o`tishlar, gimnastik yo`lakchada murakkab saltalrni bajarish kabilar akrobatikan turlaridan sanaldi) **(3-4)** Qisqa suhatdan kiyin zal bo`lab ohista yugurishga o`tamiz qeta saflanish, nafaslarimizni roslaemiz, chuqur nafas olamiz va ohista chiqaramiz.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni davom etiramiz oyoqlar yelka kengligida ochilgan qo`llar belda boshlarimizni avval o`nga so`ngra chapga aylantiramiz  
4 marta

D.h qo`llar yelkalarda, yelkalardi 4 marta oldinga 4marta orqaga aylantiramiz aylantirishda yelkalarining qush qanotlari singari aylantirishga harakat qilish kerak (kalibri qushi misolida)

D.h qo`llar oldinga uzatilgan qo`l tirsaklaridan boshlab qo`llarni vertalyot paraklari shaklida aylantiramiz 4 marta

Soat yo`nalishiada 4 marta soat yo`nalishiga qarama-qarshi holatda

D.h qo`llar oldinda barmoqlarimiz ochilgan barmoqlarimizni musht holatiga ketiramiz va ochamiz xamir g`ijimlayotga holatda 10-20 marta

D.h qo`llar gavdalarda, gavdalrni ilon harakatiga moslab harakatlanamiz ya`ni gavdalarini soat yo`nalishi va unga qarama - qarshi aylantiramiz 4 marta soat yo`nalishida 4 marta unga qarama - qarshi hilatda

D.h qo`llarni boshimizdan yuqoriga ko`taramiz va birlashtiramiz , belimizda gimnastik halqa bor deb tasavvur qilgan holatda belimizni aylantiramiz soat yo`nalishida va unga qarama - qarshi holatda 4 marotoba o`nga va shuncha chapga.

D.h qo`llarimiz tizzalarda, tizzalarni qayiq eshkaklari singari aylantiramiz oldin ichkariga so`ngra tashqari tarafga, 4 marta ichkariga - 4 marta tashqariga

D.h oyoqlarimiz uchuda turamiz va ohista sakraymiz asta sekinlikda sakirashni tezlatib boramiz 10-20 marotaba

d.h qo`llar oldinda 1- deganda o`tiramiz 2- da turamiz 10-15marta

D.h erkin holda turib olamiz chuqur nafas olamiz nafas olish jarayonida oyoqlar uchuga ko`tarilamiz chiqarilish jaryonida oyoqlar uchuga egilamiz o`quvchilarning nafas olish stabillashmaguncha davom ettiramiz .(12-15)

## **Darsning asosi qismi:**

Dars mavzusi Akrobatik mashqlar haqida tushuncha o`mboloq oshishning turli usullari bo`lib ulardan ba`zi birlarini o`rganamiz, biz o`tirgan holda g`ujanak bolib olamiz so`ngra qollarni oldinga qo`ygan holda boshimizni qo`llarimiz orasiga qo`yamiz va oldinga gaqvdamizni harakatlantiramiz (o`quvchilarni navbat bilan chaqirib o`mboloq oshishga o`rgatamiz har bir oquvchiga alohida e`tibor bergan xolda mashqni bajarishga chaqirgan maqul, bunda o`quvchining vazniga jiddiy e`tibor bermoq maquldir chunki ortiqcha vazinga ega o`quvchilarda tortinchoqlik va uyalish hislari ko`proq uchraydi shuning uchun ortiqcha vazinga ega o`quvchilarga alohida etibor bergan holda ularning mashqni bajarish ko`proq etibor berish maquldir ) gavidamizning qisimlarini navbat bilan tekkizamiz o`mboloq oshishda gavidaning harkatiga va boshimizning joylashishiga etibor byramiz turli ko`ngilsiz holatlarni oldini olish uchun bajarayotga mashqlarimizni doimo ehtiyotkorlik bilan bajaramiz o`mbolaq oshish mashqlarini o`quvchialrning barchasi bajarib bo`lgach ikkinchi mavzuga o`tamiz yani, Kurakda turish mashqlariga o`tamiz kurakda turish uchun

Gimnastik o`rindiqlarda yotamiz va oyoqlarimizni yuqoriga ko`tarimiz, ko`tarish jarayonida qo`limiz bilan bel qismimizga qo`limizni tirgak sifatida qo`yamiz va qo`limiz yordamida bel qismimizni ham ko`tarimiz, gavdamizning og`irligini kuraklarimizga o`tkazamiz va ohista oyoqlarni pastga tushiramiz o`quvchilar bu mashqni ham navbat bilan bajarishadi bajarillayotgan mashqlar tugagach darsga yakun yasaymiz.(22-23 d )

### **Darsning yakuniy qismi:**

o`quvchilar qayta saflanishadi dars yakuni bo`yicha hulosalar chiqaramiz darsda faol ishtirok etgan o`quvchilarni rag`batlantiramiz kamchiliklari kuzatilgan o`quvchilar bilan subatlashib ularning kamchiliklarini bartaraf etish yo`llarini ko`rsatamiz qilingan mashqlarning uy sharoitida qaytarishimizda bajarishlari kepakligini va qanday hafsizlik qoidalariga roya qilishlari kerakligini tushuntirib o`tamiz (uy sharoitida o`mboloq oshish uchun uydagi to`shaklarda bir nechtasi ochiladi va gimnastik mat holatiga keltiriladi, o`mboloq oshayotganda oiladagi katta kishilardan birortasi yoningizda bo`lgani maqul, kurakda tik turishda oila azolaridan birortasi ushlab turgani maqul hisoblanadi.) tinchlanturuvchi mashqlarni bajaramiz, zal bo`ylab ohista yuguramiz , nafaslarimizni roslaymiz, darsga yakun easab zaldan ohista chiqamiz.

**Mashqlarni  
bajarishda nimalarga  
e'tibor berish kerak?  
Mavzuida jismoniy  
tarbiya o'qituvchisi  
Ortiqov R.ning  
metodik tavsiyalari.**



## **Mashqlarni bajarishda nimalarga e'tibor berish kerak? Mavzuida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Ortiqov R.ning metodik tavsiyalari.**

O'quvchilarning o'sishi yoshi, rivojlanishiga qarab jismoniy tarbiya fanidan mashqlarni bajarishda har xil qabul qilishi va uni bajarishda turlicha noqulayliklarga yoinki aksariyat o'quvchilarning a'lo darajada bajarishining guvohi bo'lamiz. Shunga ko'ra o'quvchilarni individual holda o'rganib chiqib, mashqlarni bajarish jarayonida qaysi elementlarni bajarishda qiynalayotganligi tahlil qilinib o'rganib chiqiladi va o'quvchilar reja asosida dastur bo'yicha natija uchun (yugurish, sakrash, irg'itishda) me'yor (normalar) topshirishi kerak bo'ladi. Odatda, puxta tayyogarlik ko'rgan bolalar bunday sinovlardan yaxshi o'tadilar. Biroq ba'zilar bu vazifalarni bajarishda ancha qiynaladilar. Bunga jismoniy tayyorgarlikning sust olib borilganligi yoki betobligi orasida darslardan qolib ketganligi sabab bo'lishi mumkin. O'quv me'yorlarini muvaffaqiyatli topshirish uchun biz mavjud o'quv dasturlaridan o'rin olgan vazifalarni bajarish yo'l-yo'riqlarini tavsiya etamiz. O'ylaymizki, barcha sinovlardan yaxshi natijalar bilan o'tasiz. Maslahatimiz havola etilayotgan mashqlarni sabr-matонат bilan muntazam ravishda bajarishga kirishing.

Mustaqil mashg'ulotlarga kirishishdan avval, ularning qonun-qoidalariga e'tibor berish talab



qilinadi, chunonchi: mashg'ulotlarni ochiq havoda yoki shamollatish qulay bo'lgan derazali xonada o'tkazing. Kiyiladigan kiyimni ob-havoga qarab tanlang.

Shug'ullanishga har kuni 30-40 daqiqa vaqt ajratishni tavsiya etamiz. Buning uchun eng yaxshi vaqt kunning ikkinchi yarmi bo'lib, shug'ullanishni tushlikdan bir-ikki soat keyin boshlagan ma'qul.



Mashg'ulotni yengil, oyoq-qo'lning chigilini yozishga ko'maklashuvchi harakatlardan boshlash kerak. Bu harakalar asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topgan bo'lishiga e'tibor bering.

Dastlabki mashqlarni yengilidan boshlab, so'ng egiluvchanlik va chaqqonlik uchun mashqlarni, bulardan keyin esa kuch va chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlarni bajarish maqsadga

muvoqif. Bu mashqlarning yakuniy qismida sekin-asta yurib, chuqur nafas olib, muntazam nafas chiqarishga harakat qilish lozim. 2-3 daqiqa o'tloqda gilam ustida yotib, huzurlaning. Mashg'ulotning birinchi kunlaridan boshlab o'zingizni qiynab, ko'p kuch –quvvat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo'ymang, iloji boricha oson mashqlar tanlab, ularni bir oy mobaynida muntazam bajarang. Bunday mashqlarga o'rgangan a'zolaringizni asta-sekin murakkab mashqlarni bajarishga ham odatlantiring. agar mashqlarni tanlashda qiyinchilik tug'ulsa, jismoniy tarbiya muallimiga yoki sport bo'yicha ustozingizga murojaat etib maslahatlashing.

Bajarilgan har bir mashqning natijalarini (metr, daqiqa va soniyalarning farqini) nazorat qilib boring.

Shu maqsadda "Salomatlik kundaligi"ni yurutib, har kungi mashg'ulotlardan oldingi va keyingi o'z pulsingizni (yurak urushini) sanab ko'ring, o'zingizni qanday his qilayotganingiz va boshqa holatlarni qayd etib borsangiz ma'qul bo'ladi. Har bir mashg'ulotlarni, albatta, yengil mashqlardan boshlang. U sizni navbatdagi murakkab xatti-xarakatlarga topalaydi. Yurish, asta yugurish, bo'yin va yelka qismi, qolaversa qo'l va oyoqning yengil harakati chigil yozdi mashqlar (razminka) sirasiga kiradi. Chigil yozdi mashqlarni bajarish davomida siz o'zingizni bardam his etgan bo'lsangiz, demak, siz mashg'ulotlarni juda yaxshi uddalay olibsiz. Quyidagi yengil chigil yozdi mashqlarning bir nechtasini sizlarga tavsiya etishni lozim topdik.

Qo'llarni yuqoriga ko'tara borib nafas oling, tushurib, nafas chiqaring (6-8 marta).  
Qo'llarni tez aylanma harakatga keltiring (oldinga va orqa tomonga 6 marta).  
Qo'llarni chopayotgandek tez harakatga keltiring (10 soniyadan 2 marta).  
Yerga tayanib yotib-turing (ixtiyoriy).  
Oldinga egilib turing (10 marta).  
Barmoqlaringizni tovonga yetkazing (5 marta).  
Gavdani o'ng va chap tomonlarga egib, so'ng dastlabki holatga qayting.  
Gavdani o'ng va chap tomonga aylanma harakatga keltiring (3 marta).  
Tizzani baland ko'tarib bir joyda turib yuguring (6-10 soniya).  
Avval o'ng, so'ng chap oyoqda o'tirib-turing (8-10 marta).  
Bir joyda asta yugurish (1-2 min).  
Yurish (bir maromda nafas olgunga qadar).



**14- maktab jismoniy  
tarbiya o`qituvchisi  
Ortiqov Ruslanning  
“Maktabda sport  
oyligiga bag`ishlab  
o`tkaziladigan  
maktab miqyosida  
yugurish  
musoboqasi” bo`yicha  
ishlab chiqqan  
konseptsiyasi**

Xovos - 2016

Maktabda sport oyligiga bag`ishlab o`tkazilgan maktab miqyosida yugurish musoboqasi

### **Musoboqalarni o`tkazishdan maqsad:**

Musoboqalar sportga va vatanga bo`lgan hurmatni oshirish maqsadida, hamda maktabda sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish va spor haftalaigini qiziqarli o`tkazish, o`quvchilar orasida qobilyatli bolalarni aniqlab olish va sportga jidiy jalb qilish , maktab terma jamoasi safiga qabul qilish.

### **Musoboqa o`tkazilish joyi :**

musoboqalr maktab joylashgan mahallz xududida o`tkaziladi, maktab atrofidagi xudud va yo`laklarning umumiy uzunlgi maktabni aelana holdagi uzunligi 900 m tashkil qiladi shusababl musobaqa mahalla xududda o`tkaziladi

Musoboqaga ma'sul shahslar: musoboni otkazish va nqzorati maktab dirktori zimmasiga yuklanadi.

**Xakamlar:** bosh hakam MMIDDO`B .

- 1 xakam jismoniy tarbiya o`qituvchisi,
- 2 xasam jismoniy tarbiya yo`riqchsi,
- 3 kotib maktab ytakchisi.

## **Musoboqa otkazish kunlari va vaqti :**

musoboqalar jismoniy tarbiya oyligining birinchi yakshan basida o`tkaziladi, soat 9 -15 dan musoboqalar boshlanadi

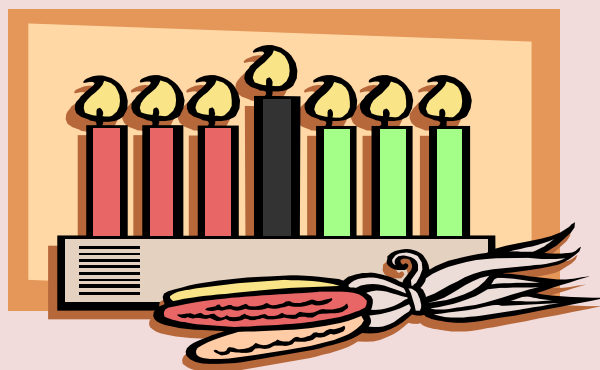
## **Musoboqalarga qatnashish shartlari :**

musoboqalarga maktabning 4-5 sinf o`quvchilari ishtirok etishadi, qatnashuvchilar musoboqalrdan bir kun oldin musoboqa xakamlariga yozma ravishda talabnoma byrishlar shart,

Talabnomada o`quvchining yoshi, sinfi, tibiy guruhi yozilishi shart, tibiy guruh maktab xamshirasi tamonidan tastiqlanishi shart. Qatnashchilar musoboqa boshlangunga qadar 2 soat ichida maktab xududiga kelishlari shart.

## **Musoboqa g`olib larini tag`dirlash.**

Musoboqa g`oliblar maktab ma`muryati taminidan taqdirlanadi. G`oliblar diplom hamda estalk sovg`olari bilan tag`dirlanadi.



## Yugurish musoboqasi tadbiri:

1 musoboqa boshlanishidan bir soat oldin maktab xududida ta'orgarli ishlari olib boriladi va musoboqa qatnashchilari tantanali eig' ilishga saflanishadi.

Saflanishda o`quvchilar sinf –sinf bo`lib saflanib turishadi

2 Saflnishdan so`ng so`zga maktab direktori so`zga chqadi. Maktab direktori o`quvchilarni musoboqa bilan qutlaydi va musoboqani ochiq deb e`lon qiladi.

3 maktab raqs jamoasi tamonidan tayorlangan raqis namoyish etiladi bunda maktabnig raqs jamoalaridan tanlanganlari ishtirok etadi.

4 maktabnig MMIBDO` sozga chqadi va o`quvchilarni musoboqa bilan tabriklaydi.

5 maktabning gimnastika to`garagi o`quvchilar tamonidan tayorlangan chiqish namoyish etiladi.

6 maktabning O`IBDO`B so`zga chiqadi.

7 maktabning sport bilan muntazam shg`ullanuvchi o`quvchilar o`zchiqishlarini namoyish etishadi

8 makatb jismoniy tarbiya o`qituvchisi so`zga chiqadi va musoboqa qonun qoidalari va yugurish yo`laklari bilan tanishtiradi musoboqa qatnashchilarini musoboqa o`tkaziladigan yo`laklarga taklif qiladi.

9 musoboqalar boshlash uchun o`quvchilar yugurish yo`laklariga taklif etiladi.

10 musobaqalarni birinchi bo`lib o`g`il bolalar boshlab beradi ular 1000 m masofaga yugurishadi.

Eng kam vaqt sarflab marraga yetib kelgan o`quvchi g`olib sanaladi.

11. o`g`il bolalar baxsidan so`ng qiz bolalar baxslarni davom etirishadi. Qizlar 800 m masofaga yugurishadi

Eng kam vaqt sarflab marraga yetib kelgan o`quvchi g`olib sanaladi.

12 musobaqalar barcha o`quvchilar marraga yetib kelgach musobaqalar yakunlanadi.

13 o`quvchilar barchasi marraga yetib kelgach tantanali yig`ilish o`tkaziladi va g`oliblar e`lon qilinadi

14 g`oliblar ertansi kuni tantanali yig`ilishda rag`bart lantiriladi va estalik sovg`alari topshirladi.

15 musoboqa natijalari bo`yicha xisobotni xakamlar, bosh hakamga topshiradi.

16 bosh xakam musobaqa natijalari bo`yicha pedkengashga xisobot topshiradi.





# **Jismoniy tarbiya va salomatlik, Boyicha Ortiqov Ruslanning Dars ishlanmasi**

**Xovos - 2016**

## **Mavzu: Jismoniy tarbiya va salomatlik**

### **Darsning maqsadi:**

1. muntazam ravishda jismoniy tarbiya shug'ullanishning zaruriyati to'g'risida ishonchni shakllantirish:
2. o'quvchilarni harakatli va milliy o'yinlarda faol ishtirok etishga chaqirish:
3. milliy o'yinlarni bilishlaridagi faolliklarini rivojlantirish: jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini ko'rsatib beruvchi ijodiy faolliklarini rivojlantirishni davom ettirish.

### **Darsning jihozlari:**

turli ko'rinishdagi jismoniy mashqlar tasvirlangan jadval va suratlar

.

### **Darsning borishi.**

#### **1. Tashkiliy qism.**

Bolalar bilan salomlashiladi. O'quvchilarning o'tirishi va gavdasini to'g'ri tutishi tekshiriladi.

2 Yangi mavzuni tushuntirish.

A) rivojlantiruvchi mashqlar tasvirlangan suratlar namoyishi. Suratlar tahlili.

B) o'qituvchi jismoniy tarbiya haqida so'zlab beradi. O'qituvchi mazmunini boshlashidan avval bolalardan kun tartibi haqida so'raydi: ular ertalabki badantarbiyaga uxlab qolishlari ekan, sport majmualariga a'zo ham emas ekanlar, lekin televizorni har kuni k'orishar ekan. Ma'lumki kam harakatlanish natijasida bolalarning mushaklari zaif bo'lib qoladi, yurak va o'pkalar yomon rivojlanadi, fikrlar ham yaxshi rivojlanmaydi.

Yo'q bunday qilish yaramaydi. Kun davomida muntazam harakatlanib turish kerak.

Ertalabki badantarbiyaning qilinishi shart bo'lib, u 10-15 daqiqa mobaynida bajarilishi haqida o'qituvchi gapirib beradi.

Badantarbiya serharakat bo'lishi lozim.

**Maktabga yo'l-** piyoda sayr qilish, hattoki bu bir necha bekat narida bo'lsa ham.

**O'quv mashg'ulotlari boshlangunga qadar gimnastika** – darsga faol ishtirok etish uchun yordam beradi.

**Darsda jismoniy tarbiya daqiqasi-** ikki-uch daqiqa davomida bosh, qo'llar, gavda bilan qilinadigan yengil jismoniy harakalar bo'lib, u *jismoniy tarbiya daqiqasi* deyiladi.

**Tanaffuzlarda serharakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar:**

stol tennisi, arqonda sakrash, uchinchi ortiqcha qo'llar umumiy o'yinlari. Ko'pchilik maktablarda

bolalar tanaffus vaqtida “Dorboz”, “Paxta terimi”, “Chori-chambar”, “Besh tosh” o’yinlarini o’ynaydilar.

Bolalar! Katta sinf o’quvchilaridan sizning tanaffuz vaqtingizni qiziqarli va harakatli o’yinlar bilan ko’ngilli o’tkazishingizda yordam berishlarini so’rang.yo’laklarda yugurish yaramaydi, urushish esa umuman mumkin emas.

Jismoniy tarbiya darsida faol ishtirok etishga, mashqlarni eslab qolishga harakat qiling, ayrim mashqlarni keyinchalik o’z mashqlaringizga qo’shing. Turli musoboqalarda ishtirok eting, sport majmualariga a’zo bo’ling, ostki qismi harakatlanuvchi vositalarda yuring, safarlarga chiqing darslardan so’ng uyingiz yonida yoki uzaytirilgan o’quv guruhi bilan birgalikdagi sayrlarda ko’proq harakat qiling.

O’qituvchi o’quvchiga murojaat qiladi: “Sen ko’p harakat qilasanmi? Bu yaxshimi yoki yomonmi?”

## **1. Amaliy ish.**

O’quvchi kun tartibining tarkibiy qismiga qad-qomatni shakllantiruvchi, salomatlikni mustahkamlovchi va kun davonida tetiklik bag’ishlovchi ertalabki badantarbiyani ham kiritishi kerak.

## **2. Ikkinchi sinf o’quvchilari uchun mashqlar majmuasi.**

## **1-mashq.**

“**To’g’ri qad-qomad**”: dastlabki holat: qadni rostdashning asosiy vaziyati, oyoqlar birlashtiriladi.

**Bajarilishi:** plintusi bo’lmagan devorga tovonlar, boldirlar, dumba, kuraklar va yelka qism tegib turadigan darajada turuladi. Gavda tuzulishini saqlagan holda devordan uzoqlashiladi.

Bu harakat ikki marotaba takrorlanadi. Gavdani to’g’ri tutish holatini esda saqlab qolish kerak.

**2-mashq. “Cho’zilish”:** dastlabki holat”: qadni rostdashning asosiy vaziyat oyoqlar birlashtiriladi.

**Bajarilishi:** qo’llarni to’g’ri tutib yon tomondan tepaga ko’tariladi va qo’l barmoqlariga qaraladi-nafas olinadi, qo’llar yon tomondan tushuriladi, yiqilib tushmaslik uchun qo’llar bilan yerga tayanib, cho’kkalab o’tiriladi-nafas chiqariladi.

Bu harat uch marotaba takrorlanadi.

**3-mashq, “Telegraf” :** dastlabki holat tovonlar paralel va yelka kengligida qo’yiladi. Oyoq uchida turuladi qo’llar belda.

**Bajarilishi:** tovonlar yerga qo’yiladi, darhol oyoq uciga turuladi. Ushbu holat 4 marotaba sekin, 8 marotaba tez qilinadi.

Bu harakat ikki marotaba qilinadi.

**4-mashq. “Qo’llarni bukish”.** Dastlabki holat: qo’llar yelka kengligida yon tarfga yoziladi, barmoqlar musht qilinadi.

**Bajarilishi:** qo’llarning tirsak bo’g’imlari bir vaqtning o’zida yoki ketma-ketlikda bukiladi. Avval

sekinlik bilan boshlanadi keyin tezlashtiriladi. Bir maromda nafas olinadi. Bu mashq olti-sakkiz marotaba takrorlanadi.

**5-mashq. “Burilishlar”:** dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar belda.

**Bajarilishi:** gavdani o'ng va chapga burish, qayrilayotganda nafas chiqariladi, boshlang'icha holatda nafas olinadi, qayrilayotgan bir vaqtning o'zida boshni o'ng va chap tomonlarga burulib qaraladi. Bu mashq to'rt-olti marotaba takrorlanadi.

**6-mashq. “Engashishlar”:** dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi.

**Bajarilishi:** gavda orqaga egiladi, ortga qaraladi (iyak qismi tepaga ko'tariladi)- nafas chiqariladi.

**7-mashq. “Yugurish”:** dastlabki holat: qo'llar tirsaklardan bukiladi va oyoq uchida turiladi. Joyda turgan holda 20-25 soniya davomida yengil yuguriladi. Bir maromda nafas olinadi.

**8-mashq. “Yurish”:** dastlabki holat: tizzalarni baland ko'tarib, qo'llarni jadal harakatlantirib yurish. Mashq bir joyda turgan holda 15-20 soniya davomida bajariladi. Bir maromda nafas olinadi.

**Ijodiy faollikni oshirish maqsadida qiziqturuvchi-bilim orttiruvchi materiallarni qo'llash.**

**Sportning qaysi turi oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi?**

Fudbol, velosiped sporti, sayyohlik, yugurish oyoq mushaklarini rivojlantiradi.

## **Qaysi kasblardagi odamlarning qo'l barmoqlarning mushaklari yaxshi rivojlangan bo'ladi?**

Qo'l barmoqlarning mushaklari haydovchilarda, musiqachilarda, tikuvchilarda yaxshi rivojlangan bo'ladi.

## **Odam qancha og'irlikni ko'tara oladi?**

Odatda oddiy odamlar taxminan o'zlarining umumiy og'irliklari baravadagi yuklarni ko'tara oladilar. Chiniqqan kishilar esa o'zlarining og'irliklariga nisbatan ikki marotaba ortiq yuklarni ham ko'tara oladilar.

## **3. Dars yakuni**

Gigiyena qoidalariga rioya qilish- bu hamma narsalardan o'zini tiyishi degani emas. Bizning organizmimiz barcha bakteriyalar bilan kurasha olish xususiyatiga ega bo'lib, turli kasalliklarga barham berishi mumkin. Buning uchun organizmimizni har kuni, muntazam chiniqtirishimiz kerak. O'zimizni chiniqtirishimiz uchun reja tuzib olishimiz kerak. U yaxshi ishlab chiqilgan bo'lishi kerak, buning uchun ota-onalar, o'qituvchilar, shifokorlar bilan maslahatlashilgan, yurak va salomatlikning umumiy holatlari tekshirilgan, nimalarni bajarish mumkin, nimalar taqiqlanishi aniqlangan bo'lishi kerak. Avval har kuni bajariladigan jismoniy mashqlardan boshlang, so'ng jismoniy mashqlar, gimnastika yoki sportning istalgan turi bilan shug'ullaning.

# Quvnoq startlar musobaqasi tadbiri

**Xovos - 2016**

40



## **Quvnoq startlar musobaqasi tadbiri**

### **Quvnoq startlar musoboqasi shartlari:**

1. turgan joyidan ma'lum masofaga yugurib borib keilsh.
2. gimnastik to`shaklardan o`mboloq oshib, gimnastik o`rindiqlar ustidan yurib borib halqa ichidan o`tib ortga to`g`ri yo`nalish bo`ylab yugurib kelish.
3. qo`yilgan ikkita gimnastik to`shak ustidan ikki marotaba o`mbaloq oshish, va halqadagi to`pni olib keyingi halqaga joylashtirib to`g`ri yo`nalishda yugurib kelish, keyingi borgan sherigi ikki bor o`mbaloq oshgan holda yo`nalish bo`ylab yugurib ikkinchi halqadagi to`pni birinchi halqaga qo`ygan holda to`g`ri yo`nalish bo`yicha qaytib keladi.
4. uzunasiga biriktirilgan gimnastik o`rindiqlar oyoqlar orasida qoldirilgan holda oyoqlarni keng ochib yurishlar hamda o`rindiqlar yakunlangan yerda joylashgan gimnastik o`rindiqqa orqachalab ombaloq oshish, va masofadan to`g`ri yo`nalishda yugurib kelish.
5. basketbol to`pini yerga urib borgan holda masofa yakunida turgan kamandadoshining qo`lidagi halqaga basketbol to`pini tushirish,(tushirilmagan holda to`p qaytadan otiladi) qaytishda to`g`ri yo`nalish bo`yicha to`p qo`lda qaytiladi.
6. 1.mashq boshlanishida turgan gimnastik to`shak ustidan oldinchalab o`mbaloq oshiladi. Ikkinchi

gimnastik o'rindiqlarda esa orqachalab o'mbaloq oshiriladi. Uchinchi gimnastik o'rindiqlarda oldinchalab o'mbaloq oshiriladi qaytish holatida uchinchi gimnastik o'rindiqlardan oldinchalab o'mbaloq oshiriladi. Ikkinchi gimnastik o'rindiqlardan orqachalab o'mbaloq oshiriladi birinchi gimnastik o'rindiqlardan oldidan yugurib o'tiladi.

7. juft-juft bo'lib ilon izi bo'lib yugurishadi va shu holatga qaytishda yugurishadi.

Quvnoq startlar musoboqasida ikki jamoa ishtirok etdi.

1. jamoaning nomi: "Lochinlar" "doyim olga g'alba yor bo'lsin bizga"

2. jamoaning nomi: "Chavandozlar" "harakatda barakat"

Jamoalar bir qatorda saflanishadi, salomlashib, o'zlarini tanishtirishadi va shiorlarini aytishadi bir-birlariga estalik sovg'alarini topshirishadi.

Jamoalar orqama -ketin joylashishadi.

Musoboqa hakami musobaqa shartlari bilan jamoalarni tanish tirishadi shu tarzda musobaqa boshlanadi.

Musobaqada birinchi sharti bo'yicha

Birinchi shart

10-15 "chavandozlar" hisobiga g'olib chiqishadi

Ikkinchi shart

10-12 "chavandozlar" hisobiga g'olib chiqishadi

Uchunchi shart  
15-10 “Lochinlar” hisobiga g`olib chiqishadi  
To`rtinchi shart  
10-15 “chavandozlar” hisobiga g`olb chiqishdi  
Bshinchi shart  
15-10 “Lochinlar” hisobiga g`olb chiqishdi  
Oltinchi shart  
13-10“Lochinlar” hisobiga g`olb chiqishdi  
Ettinch shart  
10-12 “chavandozlar” hisobiga g`olb chiqishdi

Jamoalrning ballari ularning qilgan xqtolariga qarab  
kamytirilgan qo`pol hatolarga ikki baldan  
Oddioe hatolarga 1 baldan kamay tirilgan  
Musobaqa yakuni bo`yicha  
Umum jamoa hisobida 72 ga 83 hisobida  
“ Chavondoziar ” jamoasi g`olib bo`lishdi  
G`oliblar musoboqalrda so`ng bo`lib o`tadigan  
tantanali yig`ilishda e`lon qilinadi  
Musoboqa g`oliblari estalik sovg`alari va diplom bilan  
tag`dirlanadi.



# Basketbol o'z nomini qanday topgan?



Ortiqov Ruslan

# Basketbol o'z nomini qanday topgan?

Bolalar, qani bir o'ylab ko'ringchi?

Qo'shma shtotlarda qaysi o'yin boshqa o'yinlarga qaraganda ko'proq tomoshabinlarga ega? Agar siz bu o'yin basketbol ekanligini bilib olsangiz, albatta xayronqolasiz.

Basketbol 1891 yilda AOShning Massachusetts shtatidagi springfild kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan "kashf"etilgan. Bu o'yinni yaratishda Neysmit uzoq vaqtlardan beri keng tarqalgan to'p bilan o'tkaziladigan oddiy o'yinlar haqidagi tarixiy ma'lumotlardan foydalangan deb taxmin qilish mumkin.

Kollejda o'tkaziladigan gimnastika darslarini jonlantirish haqida topshiriq olgan Jeyms Neysmit yopiq xonalar uchun yangi o'yin o'ylab chiqadi. U balkon panjaralarida shaftoli solinadigan savatlardan ikkitasini osib qo'yadi. O'yinda qatnashuvchilar o'z raqiblarining savatlariga futbol topini tushirishlari lozim edi. O'yinda erkaklar bilan ayollar birgalikda qatnashardilar. Neysmit taklif qilgan o'yin birinchi kundanoq talabalar orasida katta qiriqish uyg'otdi.

Gimnastika guruhida 18 kishi bo'lgani uchun, ular ikk guruhga bo'linib o'ynay boshladilar. Keyinchalik har bir komandadagi o'yichilarning soni 7 va 5 tagacha kamaytirildi.

To'p savatga tashlanganligi uchun bu o'yin basketbol ("basket" – savat, "bol" - to'p) deb atala boshlandi.

Basketbolda ham boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari o'yinchining o'rni uning o'zigaxos qobiliyati bilan belgilandi. O'zining aniq nishonga uloqtirishi bilan ochkolar keltiruvchilardan odatda hujum chog'ida foydalanishadi va ular raqib halqasi tomon hujumlar uyushtiradilar.

Markaziy o'yinchi qoida tariqasida juda ham baland bo'yli bo'ladi. U koptokni birinchi irg'itilgandayoq jamoadoshlariga uzatishni bilishi kerak. Uning bo'yi jamoaga shunday yordam berishi kerakki, ya'ni koptok noaniq irg'itilgandan keyin halqaga yoki shitga urilib qaytganida, uni o'z nazar doirasida tutishi kerak.

Himoyachilar raqib hujumchilariga ochko yutishlariga har qanaqasiga xalaqit berishlari kerak. Shu bois ular harakatchan, ayyor bo'lishlari va shuning barobarida o'z jamodarining hujumlarida ishirok etishga ham ulgurishlari lozim.

Basketbol to'pining aylanasi 68-73sm, og'irligi 600-650 gr ga teng.

O'zbekiston sportchilarining orasida birinchi olimpiya o'yinlari chempioni bo'lganlar.

Erkaklar o'rtasida Alijon Jarmuxamedov Ayollar o'rtasida Tatyana Tarnikidi. Eng nomdor sportchimizdan Ravilya salimova uch karra Jahon va olti karra Yevropa chempioni unvoniga sazovor bo'lgan



# Фахрию уюклиқ

Гул ДУ қошидаги Янгиер академик лицей

II-курс 207 гуруҳ, ўқувчиси Ортиқов

Руслан „Ўштинмойи сранлар“ бўйича

ўтказилган сран ойлиғидаги сран

Ўштинмойи ўзун тақдирланган.

Лицей директори



доц. М. Исроилов

17 май 2003й

Янгиер 2003

FARZANDLARI SOG'LOM YURT-QUDRATLI BO'LUR!



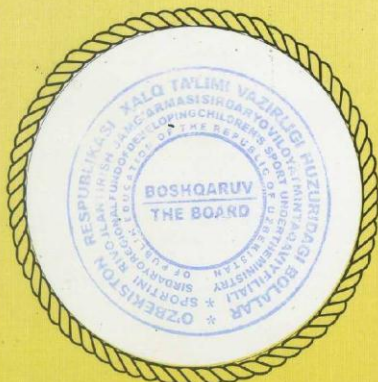
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI HUZURIDAGI  
BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH JAMG'ARMASI  
SIRDARYO VILOYAT MINTAQAVIY FILIALI

# I DARAJALI DIPLOM

2010-yil - „Barhamd olad yili“ da Toshkent IITB ga qarashli ta'lim muassasalari o'qituvchilari, kasb-hunar maktablari talabalarini hamda o'qituvchilari va murabbiylar orasida otkazilgan sportning „Fitness“ yugurishi turi bo'yicha qatnashgan 13-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi Ortayev Ruslan I darajali diplom bilan taqdirlanadi.

Bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasi tuman vakili:

*A. J. Gofurmanov*  
2010-yil, 18-aprel.







**O'zbekiston Respublikasi**  
**Xalq ta'limi vazirligi**  
**Sirdaryo viloyati Xalq ta'limi boshqarmasi**

*“Ulning eng yaxshi fan o'qituvchisi” ko'rik-tanlovining viloyat bosqichida ishitok etib 2-o'rinni egallagani uchun*

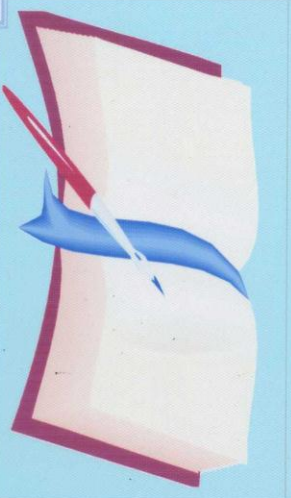
*Rezos* tuman (shahar)dagi *13*-maktabning

*Jismoniy tarbiya* fani o'qituvchisi

*Ortiqov Ruslan*

**II - DARAJALI DIPLOM**

**BILAN TAQDIRLANADI**



Boshqarma boshlig'i: *Saeed N. Egamberdiyev*

№ *80*

“*16*” may 2011 yil



# I DARAJALI

# DIPLOM

O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi

2008-йил - „Ёшлар йили“ да Ховос туман ХТБ-га қарашли таълим муассасалари ўқувчилари, касб-ҳунар коллежлари талабалари ҳамда ўқитувчи ва мураббийлар ўртасида ўтказилган спортнинг „Стол тенниси“ тури бўйича қатнашган А.Темур номли 1-сон мактаб ўқитувчиси Ортиқов Руслан I-даражали диплом билан  
ТАҚДИРЛАНАДИ.



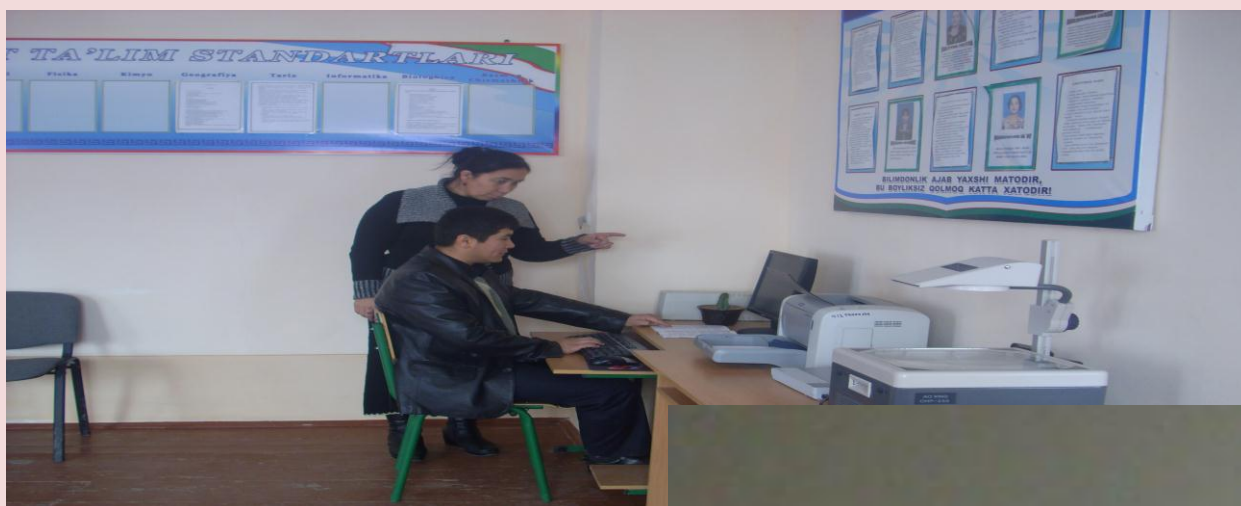
болалар спортини  
ривожлантириш  
жамғармаси туман  
вакили:

*Шуратов Х.*

Шуратов Х.

2008 йил, 12-декабр





Yangi ped texnologiyalar asosida o`z tajribasini va siyosiy bilmini boyitmoqda



Maktabda “Umid nihollari-2016 ” sport musoboqalarini o`tkazish jarayonida



“Quvnoq startlar” tadbirida




**Mavzu:** Yengil atletika. a) “Startga”, “Diqqat”, “Yugur” buyruqlarini aniq bajarish; b) Past startdan chiqish, qisqa masofaga yugurish texnikasini o’rgatish; v) 30, 60 metr masofaga yugurish.

**Maqsad:** O’quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish. chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o’rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, arqoncha, xushtak va to’plar.

**O’tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana: Sinf:** 5-a-b sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me’yori	Uslubiy ko’rsatma
Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saflanish</li> <li>- Salomlashish</li> <li>- Davomatni aniqlash</li> <li>- O’quvchilarni sog’lig’ini tekshirish</li> <li>- Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish</li> <li>- Saf mashqlarini «O’ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish.</li> <li>- Ilon izi bo’lib yurish</li> <li>- Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.</li> </ul>	2-marta 3-marta	O’quvchilarni bo’y-bo’yi bilan saqlanishiga e’tibor berish.  O’quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o’quvchilarni aniqlash. O’quvchilarni 4 qatorga saflash.
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to’g’ri ushlab nazorat qilish.
	2. D.h. qo’llar yelkada, oldinga harakat, qo’llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l pastda, 1-2 qo’llar harakatlanadi, 3-4 qo’llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o’ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5. D.h. qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo’llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
	6. D.h. qo’llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o’ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O’tirgan holatda oyoqlar uchiga og’irlikni beramiz.
<b>O’quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o’tish uchun tayyorlash.</b>			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	<p><u>Yengil atletika.</u></p> <p><i>Diqqat</i>” buyrug’i berilganda, orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, gavda og’irligi to’rt „nuqta“ga — qo’llar va oyoqlarga taqsimlanadi.</p> <p><i>Yugur</i>” buyrug’i berilganda gavda darhol to’g’rilanib, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo’yiladi, qo’llar bilan keskin harakat qilinadi, so’ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo’yiladi. 6—8 qadamdan keyin gavda butunlay to’g’rilanib olinadi</p>	3-4marta	 <p style="text-align: center;">14-</p>
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	<p>Qayta saflanish</p> <p>Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish</p> <p>O’quvchilarga o’tirilgan dars yakuni haqida qisqacha ma’lumot berish, ularni baholash.</p> <p>Darsni yakunlash. Hayrlashish.</p>	3-4marta	O’quvchilarni saqlanishiga e’tibor berish. 4x10 mokisimon yugurishni mashq qilish.

**Mavzu: Yengil atletika.** a) Masofa bo'ylab yugurishda nafas olib chiqarish va to'g'ri harakatlanish texnikasi; b) Tennis to'pini uzoqqa uloqtirishda dastlabki holat, to'pni ushlab, uloqtirish texnikasi; v) 4x10 metrda mokkisimon yugurish;

**Maqsad:** O'quvchilarni jismoniy sifatlarini, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.

chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilishni o'rgatish.

**Dars jihozi:** Sekundamer, bayroqcha, arqoncha, xushtak va to'plar.

**O'tish joyi:** Sport zali, maydon.

**Sana: Sinf:** 5-a-b sinf

Dars qismlari	Darsning borishi	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
Kirish-tayyorlov qism: 12-15 daqiqa	- Saflanish - Salomlashish - Davomatni aniqlash - O'quvchilarni sog'lig'ini tekshirish - Darsning mazmuni va vazifalarini tushuntirish - Saf mashqlarini «O'ngga», «chapga», «Orqaga» buyruqlarini bajarish.	2-marta 3-marta	O'quvchilarni bo'y-bo'yi bilan saqlanishiga e'tibor berish.  O'quvchilarni sport kiyimini tekshirish. Kasal o'quvchilarni aniqlash. O'quvchilarni 4 qatorga saflash.
	- Ilon izi bo'lib yurish - Safda yurish, sekin yugurish, yugurish.		
	1. D.h. 1-bosh oldinga, 2-orqaga, 3-chap yonboshga qayriladi, 4-d.h.	8-10 marta	Gavdani to'g'ri ushlabni nazorat qilish.
	2. D.h. qo'llar yelkada, oldinga harakat, qo'llar yelkada ortga harakat.	8-10 marta	Elkalar qimirlashi shart emas.
	3. D.h. chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda, 1-2 qo'llar harakatlanadi, 3-4 qo'llar harakati almashadi.	8-10 marta	Oyoqlar yerdan uzilmasligi kerak.
	4. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-chapga egiladi, 2-d.h., 3-o'ngga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Pastga egilganda oyoq tizzalari bukilmaydi.
	5. D.h. qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-oldinga egilib, qo'llar oyoq uchiga tekkiziladi. 2-d.h., 3-orqaga egiladi, 4-d.h.	8-10 marta	Dastlabki holatga 4 komandasi bilan qaytamiz.
6. D.h. qo'llar yonga uzatilgan, musht holatda, oyoqlar yelka kengligida ochilgan. 1-beldan yuqorisi chapga buriladi, 2-d.h., 3-o'ngga buriladi, 4-d.h.	8-10 marta	O'tirgan holatda oyoqlar uchiga og'irlikni beramiz.	
<b>O'quvchilarni bir qatorga saflab, yangi dars o'tish uchun tayyorlash.</b>			
Asosiy qism: 25-28 daqiqa	1. Chizikdan 5 kadamorkadanazoratchizigibelgilanadi. Ungachauloktiruvchikoptoknikulidaushlabturadi, sunguyugurishpaytidakulxarakatiniboshlaydi. Nazoratchizigigaoyoginikuyib, navbatdagiikkikadamdavomidakulniorkagauzatadivabirvaktninguzidaulokti rishomonigayonboshbilanburiladi. Bukadamkengvadadilbulishikerak. Kuldatupbilanxarakatlanadi. qo'lniyelkadanorkagato'pniuzatishyokibarmoklamioldinga-orkaga, uzigakulayxoldaxarakatlanirishxammumkin. Uchinchikadam – ungoyokvachapoyokbilankengkadamtashlanadi (koptokkulduladi). Chapoyokdan-ungoyokkautiladi, bundaungoyokvachapoyokningoldigachikariladiyokikuyiladi. Beshinchikadam — ungoyokvachapoyokkengxamlabilanbirvaktninguzidagavdaniburib, kukrakniuloktirishyunalishigakaratiladi. 2. ikki tomonlama o'yin.	3-4marta	Yuuguribkelibchiziqibosmasdanuloqtirish. Uchinchi kadam - ungoyok va chap oyok bilan keng kadam tashlanadi (koptok kulda buladi). 
Yakuniy qism: 3-5 daqiqa	Qayta saflanish Tiklanish, nafas rostlovchi mashq bajarish O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqacha ma'lumot berish, ularni baholash. Darsni yakunlash. Hayrlashish. Umumiy saf maydonidan chiqib ketish.	3-4marta	O'quvchilarni saflanishiga eotibor berish. 4x10 mokkisimon yugurishni mashq qilish.

## ТАВСИЯНОМА



Ортиков Руслан Хабибович Ховос туман 14-умумтаълим мактабнинг иккинчи тоифали жисмоний тарбия фани ўқитувчиси.

Ортиков Руслан иш фаолиятини 2018 йилда Ховос туманидаги 14-сонли умумий ўрта таълим мактабда жисмоний тарбия фани ўқитувчиси сифатида бошлаб, ҳозирги кунга қадар мазкур мактабда иш фаолиятини давом эттириб келмоқда. Педагогик стажи 7 йил.

Болалар психологиясини чуқур ўзлаштиргани ва ўзининг фани билан биргаликда бошқа фанлардан ҳам жуда чуқур билимга эга бўлганлиги сабабли таълим тарбия жараёнини педагогик ва услубий жиҳатдан самарали ташкил этишга эришган.

Мактабда таълим сифатини ошириш учун янги педагогик технологиялардан, ноанъанавий дарс методларидан унумли фойдаланиб келмоқда. Мана бир неча йилдир-ки унинг ўқувчилари “Умид ниҳоллари” ҳамда Турли пуман миқийосидаги мусобокалар ғолибликни қўлга киритиб, вилоят босқичида иштирок этиб келишмоқда.

Туман ва вилоят миқёсида ўтказилаётган кўрик-танловларда ҳамда Ортиков Руслан ўқувчилари фаол иштирок этиб, совринли ўринларни олиб келишмоқда.

Синф раҳбар сифатида ота-оналар билан ҳамкорликда таълим-тарбия жараёнини яхши ташкил этган. Ота-оналар ва мактаб жамоаси орасида алоҳида ҳурмат ва эътиборга эга. Ортиков Руслан мактабда “Енгил атлетика” клуби фаолиятини йўлга қўйган. Клубнинг мунтазам иш олиб бориши натижасида ўқувчиларнинг жисмоний қобилиятлари ривожланиб бормоқда.

Мактаб директори:

И Хайталиев

## ТАВСИЯНОМА

Ортиков Руслан Хабибович Ховос туманидаги 14-сонли умумий ўрта таълим мактабнинг жисмоний тарбия фани ўқитувчиси.

У 2008 йилда мазкур мактабда жисмоний тарбия фани ўқитувчиси сифатида иш бошлаб, ҳозирги кунга қадар мазкур мактабда иш фаолиятини давом эттириб келмоқда. Педагогик стажи 7 йил

Ортиков Руслан Хабибович ўз фанидан чуқур билимга эга бўлганлиги сабабли таълим тарбия жараёнини педагогик ва услубий жиҳатдан самарали ташкил этишга эришган.

Мактабда таълим сифатини ошириш учун янги педагогик технологиялардан, ноанъанавий дарс методларидан унумли фойдаланиб келганлиги сабабли бир неча йилдир-ки унинг ўқувчилари Умид нихоллари спорт мусобокаларининг туман босқичида ғолибликни қўлга киритиб, вилоят босқичида иштирок этиб келишмоқда.

Ортиков Руслан Хабибович мактабда “Енгил атлетика ” клуби фаолиятини йўлга қўйиб, мунтазам иш олиб бориши натижасида ўқувчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириб бормоқда.

Шу сабабли туман ва вилоят миқёсида ўтказиб келинаётган турли кўрик-танловларда ҳам Ортиков Руслан Хабибович ўқувчилари фаол иштирок этиб, совринли ўринларни олиб келишмоқда.

Ортиков Руслан ўз фани бўйича чуқур билим, салоҳият, педагогик этика яққол намоён бўлиб туради.

У педагог сифатида ҳам, синф раҳбар сифатида ҳам ота-оналар билан ҳамкорликда таълим-тарбия жараёнини яхши ташкил этганлиги сабабли мактаб жамоаси ҳамда ота-оналар орасидаги алоҳида ҳурмат ва эътиборга эга.

Сирдарё вилоят Халқ таълими  
бошқармаси бошлиғи:

Ж.С.Расулов

Методик маркази раҳбари:

Ш. Мамирова

***Xovos TUMANI 14-UMUMTA'LIM MAKTAB***

***JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHISI ORTIQOV RUSLANNING  
“YOSHLARDA SPORTGA BO‘LGAN QIZIQISHINI ORTTIRISHDA MILLIY VA  
UMUMINSONIY QADRIYATLARNING AHAMIYATI” MAVZUSIDAGI  
MA‘RUZASI***

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama ma'naviy barkamol inson sifatida shakllantirish dolzarb muammolardan bo'lib hisoblanadi.

Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov «Yrksak ma'naviyat -engilmas kuch» nomli kitobida «Har kaysi xalk yoki millatning ma'naviyatini uning tarixi, o'ziga xos urf-odat va an'analari, hayotiy qadriyatlaridan ayri xolda tasavvur etib bo'lmaydi. Bu borada, tabiiyki, ma'naviy meros madaniy boyliklar, ko'xna tarixiy yodgorliklar eng muhim omillardan biri bo'lib xizmat qiladi», deb ta'kidlaydilar.

Haqiqatan ham, qadriyatlarimiz va ma'naviyatimizni qayta tiklash uchun zarur shart-sharoitlar yaratmasdan turib, bu muhim vazifani amalga oshirib bo'lmas edi.

Jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy taraqqiyoti bevosita uning ma'naviy-ahloqiy negizlarini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Yurtboshimiz Islom Karimov qayd qilganlaridek, bu negizlar:

- umuminsoniy qadriyatlarga sodiklik;
- xalqimizning ma'naviy merosini saqlash va rivojlantirish;
- insonning o'z imkoniyatlarini erkin namoyon qilishi;
- vatanparvarliqaan iboratdir.

Mazkur ma'naviy-ahlokiy negizlar zamirida umuminsoniy va milliy qadriyatlar mushtarakligiga, respublikamiz barcha fuqarolarining ma'naviy-ahloqiy madaniyatini shakllantirishga intilish yotadi. Chunki shaxs tafakkurini o'stirmasdan, uning ma'naviy dunyosini boyitmasdan turib, ijtimoiy, iktisodiy, madaniy jabhalardagi vazifalarni bajarish, milliy istiqlol g'oyasiga sadoqat ruxini tarbiyalash mumkin emas.

Harbir millatning ma'naviy boyligi milliy va umuminsoniy qadriyatlarining uyg'unlashuvidan tarkib topadi. Asrlar davomida xalqning ma'naviy extiyojlari asosida shakllangan qadriyatlardaolg'a surilgan ilg'or g'oyalarni o'z ongida shakllantirgan, ularning mohiyatini amaliy faoliyatida namoyon qila oladigan, oilaning, xalqning,

jamiyatning ma'naviy rivojlanishiga bevosita yoki bilvosita ta'sir ko'rsatadigan shaxsgina ma'naviy etuk, yuksak madaniyat sohibi hisoblanadi. Mustaqil respublikamiz istiqboli har bir fuqaroda o'z burchi va majburiyatini chuqur anglagan holda, o'zbek xalqi asrlar mobaynida yaratgan madaniy boyliklarni, noyob tarixiy obidalarni avaylab saqlash va kelgusi avlodlarga etkazishga intilishni, an'anaviy va zamonaviy xalqqadriyatlarini, adabiyoti va san'atini bilishini hamda ularga hurmat bilan qarashni, ona tiliga va shuningdek, respublikada yashovchi boshqa xalqlar madaniyatiga, tiliga xurmat bilan munosabatda bo'lishni; o'z ongida xur fikrlilik, vijdon va din erkinligini qaror toptirishni, ma'naviy mulkni milliy qadriyat sifatida ximoya qilishni; oilani milliy qadriyatlar asosida mustahkamlashni; ta'lim tizimining barcha bo'g'inlarida milliy va umuminsoniy qadriyatlarning mazmuni va mohiyatini chuqur o'rganishga erishishni talab etadi.

Mazkur shartlarni amalga oshirishda umumta'lim maktablari asosiy bo'g'in hisoblanadi. Umumiy ta'lim oldiga qo'yilgan muhim maqsad - milliy va umuminsoniy qadriyatlarga tayangan ta'lim-tarbiya mazmunini insonparvarlik tamoyillari asosida tashkil etish va uning uzviyligi, izchilligi, ilmiyligi va dunyoviyligi asosida yoshlarda ma'naviy-ahloqiy madaniyatini shakllantirishga yo'naltirishdan iboratdir. Ma'naviy-ahloqiy qadriyatlar insonlarning talab va ehtiyojlari asosida aql-zakovat bilan yaratilgan, ularning tasavvuri, tafakkuri, kelgusi orzu-istaklari, e'tiqodi, ahloq qoidalarini o'zida mujassam etgan, amaliy hayotda sayqal topgan ma'naviy boylik bo'lib, tarbiyaning tayanch vositasi hisoblanadi.

SHu bilan bir qatorda ma'naviy-ahloqiy qadriyatlar tarix bosqichiga ega, hayot sinovidan o'tgan, avloddan avlodga o'tib ijtimoiy taraqqiyotga xizmat qiluvchi ijtimoiy xodisadir. SHuningdek, jamiyat rivojining negizi, xalqning tarixiy taraqqiyotida erishilgan barcha yutuqlarni ifodalovchi va saqlovchi qudratli omildir. Demak, ta'lim-tarbiya jarayonida milliy va umuminsoniy madaniy qadriyatlarning ustuvorligiga erishish umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining ma'naviy madaniyatini shakllantirishning muhim omilidir.

O‘zbekistonda mustaqillik sharofati bilan ma’naviy qadriyatlar asosida yoshlarni tarbiyalash masalasiga e’tibor kuchaytirildi. Madaniyat - insoniyat faoliyati maxsuli natijasi sifatida avlodlarning moddiy va ma’naviy faoliyatlari jarayonida vujudga keladi. Madaniyat shaxs kamolotiga moddiy (texnika, ishlab-chiqarish tajribasi, moddiy boyliklar) va ma’naviy (fan, adabiyot, san’at, maorif, din, umuminsoniy va milliy, ma’naviy-ruxiy qadriyatlar) jihatdan ta’sir etadi. Moddiy va ma’naviy madaniyatning o‘zaro aloqasi va o‘zaro ta’siri natijasida aqlan etuk, ahloqan barkamol, jismonan sog‘lom, dunyoqarashi keng, yaxlit shakllangan shaxs tarkib topadi.

SHaxs va jamiyat hayoti hamda rivojlanishi moddiy ishlab chiqarishga qay darajada bog‘liq bo‘lsa, ma’naviy-ahloqiy madaniyatga xam shu darajada bog‘liqdir. Jamiyatning moddiy hayoti qanchalik yuksak taraqqiy etgan bo‘lsa, u ma’naviy madaniyatning boy va sermazmun bo‘lishiga shu darajada ijobiy ta’sir qiladi. Ma’naviy hayot va boyliklar qanchalik yuksak taraqqiy etgan bo‘lsa, jamiyatning moddiy taraqqiyoti uchun shunchalik keng imkoniyatlar ochiladi. SHu ma’noda, “ma’naviy-ahloqiy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasida uyg‘unlik” masalasi ham nazariy, ham amaliy jihatdan muhim ahamiyatga egadir.

Milliy qadriyatlar shaxsqadriyatlarini umumiy qadriyatlar bilan bog‘lovchi zanjirning muhim va asosiy bo‘g‘ini hisoblanadi. SHunga ko‘ra, millat har qanday milliy qadriyatning ob’ekti, uning yaratuvchisi va milliy qadriyatlar tizimidagi asosiy ijtimoiy tayanch hamdir. Millat o‘zining qadriyatlarini muttasil vujudga keltirib turgani bilan yashovchanlik xususiyatiga ega. Qadriyatlardan foydalanishning yana bir muhim jihati – ta’lim-tarbiyaning uzviy birlikda olib borilishidir. O‘qitishning shakl va metodlarida qadriyatlardan foydalanishda ilg‘or texnologiyalar, fan va texnika yutuqlarini qo‘llash, odob-ahloqka oid mashg‘ulotlar tizimini yaratish “Odobnoma”, “Vatan tuyg‘usi”, “Ma’naviyat asoslari”, “Milliy istiqlol g‘oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar” o‘quv fanlarini o‘qitishning asosiy negizini tashkil etishi zarur. Bunday mashg‘ulotlar hozirgi davrda ta’lim-tarbiyaga qo‘yilayotgan talablar bilan qadriyatlar uyg‘unligida tashkil etilishi muhim. Har qanday zamonaviy ta’lim usullari, qadriyatlardan uzilib qolmasligi va ular o‘z zaminiga ega bo‘lishi zarur.

Qadriyatlarning mustaqil fikrlashni shakllantirishdagi oʻrni ham benixoya. Bu borada oʻquv jarayonida oʻquvchilarni aqliy tarbiyaga doir muhokama yuritishga oʻrgatish, oʻz fikrini asoslay olish, tanqidiy fikrlash, xulq-atvor yoki hatti-harakatlarni solishtirish, qiyoslash, munozara yuritish, oʻz fikrini dalillar keltirish bilan isbotlash kabi omillar katta ahamiyat kasb etadi.

Demak, qadriyatlar asosida yosh avlodning maʼnaviy-ahloqiy sifatlarini shakllantirish, xususan, intizomlilik, irodalilik, oʻz oldiga qoʻygan maqsadga intilish, bolalarni yaxshi odatlarga oʻrgatish, ahloqqoidalari bilan tanishtirib borish, yaxshini yomondan, mumkinni mumkin boʻlmagandan ajratib olishga oʻrgatish, hayotni sevishga, umuman olganda komil insonni tarbiyalash taʼlim-tarbiya jarayonida amalga oshiriladigan talablar boʻlib, bular qadriyatlarni oʻrganishda tizimli yondashuv, ishontirish, isbotlash, munozara, mantiqiy mulohaza yuritish, ibrat-namuna koʻrsatish, ishontirish, oʻz fikrini dalillash, xulosa chiqarish, savol-javob va boshqa usullar orqali ijobiy natijalarga erishiladi.

Bu jarayon “Muloqot-darslar, “Munozara darslar”, “Baxslar”da va boshqa interfaol metodlar orqali ayniqsa samarali boʻladi.

Hozirgi davrda taʼlim-tarbiyada qadriyatlarning ahamiyati haqida juda koʻp maqolalar, tavsiyalar va metodik qoʻllanmalar chop etilmoqda. Lekin ularning barchasi targʻibotdan iborat boʻlib, aniq tavsiyalarnazardan chetda qolmoqda. Bu borada qator muammolar mavjud boʻlib, ularni bartaraf etish uchun pedagogik qadriyatlarni ajratib olish, ularni bir tizimga keltirish, eng qulay shakl va metodlarni aniqlash va nihoyat taʼlim isteʼmoliga kiritish muhim va zarurdir.

Milliyqadriyatlar oʻtmishdan kelajakka qarab rivojlanish jarayonida ularni doimiy takomillashtirib, yangi-yangi qirralarini vujudga keltiradi. Aynan ana shu jarayon adolatli va demokratik jamiyatning shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega boʻladi. SHu oʻrinda taʼkidlab oʻtish joizki, milliy qadriyatlarsiz demokratik tamoyillarni hayotga joriy etish, oʻquvchilarni sportga boʻlgan qiziqishinihar bir yosh va shaxsning turmush tarziga aylantirish mumkin emas.

Birinchidan, demokratiya nafakat shaxsfaoliyati, balki millatning ruhiyati hamdir, ikkinchidan, demokratik jarayonlar davomida mavjud qadriyatlar tizimining o‘zi ham rivojlanib o‘zgarib boradi, uchinchidan, millat milliy qadriyatlarning haqiqiy egasiga aylanadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, ma’naviyatning harakati ham, o‘tmishdan kelajakka tomon rivojlanib borishi ham, avloddan-avlodga etkazilishi ham, bu jarayonlarning asosiy ob’ekti ham millatdir. Milliy qadriyatlarning takomillashmagani millatning yo‘k bo‘lib ketishi va oxir-okibatda egasiz bo‘lib qolishining boshlanishidir.

Ma’lumki, yoshlar Vatanimizning, mamlakatimizning kelajagidir. SHunday ekan, ular zimmasiga yuklatilayotgan eng murakkab va mas’uliyatli vazifani butun mohiyati bilan chuqur anglashi, xis qilishi, unga o‘zlarini hozirdanoq tayyorlab borishi lozim. Ta’lim-tarbiya sohasida ulkan ishlar amalga oshirilgan bo‘lsada, hali echimini kutayotgan muammolar ham talaygina. Ayniqsa, milliy, ma’naviy va ahlokiy qadriyatlarni yoshlarning ongi va qalbiga singdirish borasida hal etilmagan masalalar jiddiy yondashuvni, jiddiy tadqiqotlarni talab etadi.

## MA'LUMOTNOMA

**Ortikov Ruslan Xabibovich**



2015 yil 15 avgustdan:

**Sirdaryo viloyati, Xovos tumani 14-umumta'lim maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi**

**Tug'ilgan yili:**

22.09.1985

shaxri

**Millati**

o'zbek

**Ma'lumoti**

oliy

**Ma'lumoti buyicha mutaxasssiligi:**

**Tug'ilgan joyi**

Tojikiston Respu

**Partiyaviyligi**

yo'q

**Tamomlagan:**

2008 y. Guliston davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va madaniyati

**Ilmiy darajasi**

yo'q

**Qaysi chet tilini biladi:**

rus tili

**Davlat mukofotlari bilan takdirlaganmi(qanaqa):**

yo'q

**Xalq deputatlari, Respublika, viloyat. SHahar va tuman Kengashi deputatimi yoki boshka saylanadigan organlarning a'zosimi (to'liq ko'rsatilishi lozim)**

yo'q

### **MEHNAT FAOLIYATI :**

2008 -2009 yy. – Xovos 1-umumta'lim maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi .

2009 -2013 yy. – Xovos tuman 13- umumta'lim maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchi .

2015 y. – x.v. - Xovos tuman 14- umumta'lim maktab jismoniy tarbiya o'qituvchi



**Ortikov Ruslan Xabibovichning yaqin qarindoshlari haqida  
MA'LUMOT**

<b>Karin-Doshligi</b>	<b>Familiyasi, ismi va otasining ismi</b>	<b>Tug'ilgan yili va joyi</b>	<b>Ish joyi va lavozimi</b>	<b>Turar joyi</b>
<b>Otasi</b>	Ortikov Xabib Xasanovich	1962 yil Tojikiston Respublikasi, G'onchi shaxri	Pensiyada (Transport militsiyasi )	Sirdaryo viloyati, Xovos tumani, Olmazor ko'chasi, 2-uy
<b>Onasi</b>	Tuxtameshiev Moxiniso Muxamadievna	1962 yil Tojikiston Respublikasi, G'onchi shaxri	Uy bekasi	Sirdaryo viloyati, Xovos tumani, Olmazor ko'chasi, 2-uy
<b>Singlisi</b>	Fozilova Gulorom Xabibovna	1988 yil Tojikiston Respublikasi, G'onchi shaxri	Sirdaryo viloyati, Xovos tumani davlat epimedik nazoratda nazoratchi	Sirdaryo viloyati, Xovos tumani, Karvansaroy maxallasi, Gulzor ko'chasi, 14-uy
<b>Turmush O'rtog'i</b>	Ortikova Guzal G'ulomovna	1989 yil Sirdaryo viloyati, Yangier shaxar	Sirdaryo viloyati, Xovos transport temir yullari poliklinikasi xamshira	Sirdaryo viloyati, Xovos tumani, Tinchlik max.Olmazor ko'chasi, 2 a-uy
<b>O'g'li</b>	Xabibov Temurbek Ruslan ugli	2009 yil Sirdaryo viloyati, Xovos tuman	Sirdaryo viloyati, Xovos tumani, 13-umumta'lim maktab o'quvchisi	Sirdaryo viloyati, Xovos tumani, Tinchlik maxallasi.Olmazor ko'chasi, 2 a-uy
<b>O'g'li</b>	Xabibov Toxirbek Ruslan o'g'li	2011 yil Sirdaryo viloyati, Xovos tumani	Sirdaryo viloyati, Xovos tumani 2-sonli maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchisi	Sirdaryo viloyati, Xovos tumani, Tinchlik maxallasi.Olmazor ko'chasi, 2a -uy
<b>Qaynotasi</b>	Davronov G'ulom Sayfullaevich	1964 yil Sirdaryo viloyati, Yangier shaxri	Sirdaryo viloyati, Xovos transport temir yul epidemik nazorat bo'lim mudiri	Sirdaryo viloyati, Yangier shaxar, 36 mavze Nihol ko'chasi, 15-uy
<b>Qaynonasi</b>	Davronova Sayyora Xatamovna	1966 yil Sirdaryo viloyati, Yangier shaxri	Sirdaryo viloyati, Yangier shaxar, Saxovat uyida xodimlar bo'lim boshlig'i	Sirdaryo viloyati, Yangier shaxar, 36 mavze Nixol ko'chasi, 15-uy

## Portfolio mundarijasi:

<b>O'qituvchining ismi, familiyasi:</b>	<b>Ortiqov Ruslan Habibovich</b>
<b>Tug'ilgan yili:</b>	<b>22 sentyabir 1985 yil</b>
<b>Fan nomi:</b>	<b>Jismoniy tarbiya</b>
<b>Pedagogik staji:</b>	<b>7 yil</b>
<b>Ta'lim muassasasidagi staji:</b>	<b>7 yil</b>
<b>Malaka toifasi:</b>	<b>PA-II № 0455197</b>
<b>Ma'lumoti:</b>	<b>Oliy</b>
<b>MOK:</b>	<b>MO 280487</b>
<b>Faxriy yorliqlari:</b>	<b>2008-2016 yillarida olgan faxriy yorliq va diplomlar nuqsaxi</b>
<b>Uy manzili:</b>	<b>Sirdaryo viloyati Xovos shaxarchasi Olmazor 2</b>
<b>Ma'ruza:</b>	<b>“Yoshlarda sportga bo'lgan qiziqishini orttirishda milliy va umuminsoniy qadriyatlarning ahamiyati”</b>
<b>Dars ishlanmalar:</b>	<b>jami: 5ta</b>
<b>Tadbirlar:</b>	<b>jami: 3 ta</b>
<b>To'garak mashg'ulotlar:</b>	<b>jami: 5 ta</b>
<b>Innovatsion pedagogik loyiha:</b>	<b>“Barkamol avlodni tarbiyalashda sportning ahamiyati”</b>
<b>Taqdimot:</b>	<b>“Men o'qituvchiman” 20 ta slayd</b>



**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI**

**SIRDARYO VILOYATI  
14-UMUM TA'LIM MAKTABNING  
JISMONIY TARBIYA O`QITUVCHISI**

**Ortiqov Ruslannig**

**"YILNING ENG YAHSHI FAN O`QITUVCHISI"**

**KO`RIK TANLOVIGA TAYORLANGAN PORTFOLIOSI**

**Ховос туманидаги 14-умумтаълим мактабининг навбатдан ташқари  
педагогик кенгаши  
№ 4 БАЁННОМАСИ**

**4.01.2016**

**Ховос тумани**

**Кенгаш раиси: Хайталиев И.С**  
**Котиба: Насуллаева К ўқитувчи**  
**Қатнашди: 40 киши**  
**Қатнашмади : 2 киши**

**Кун тартиби: Мактаб фан ўқитувчиларининг “Йилнинг энг яхши фан ўқитувчиси” кўрик-танловида иштирок этишлари тўғрисида.**

Эшитилди: Мактаб директори И.С.Хайталиев педагогика кенгашининг кун тартибига кўйилган масала бўйича ўзининг фикрларини билдирди.

У ўз сўзи давомида қуйидагиларни баён қилди. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг 2014 йил 18 январдаги 19 –сонли буйруғига кўра хар йили Республика миқёсида халқ таълими ходимлари ўртасида турли кўринишда танловлар ўтказилиб келинмоқда .Бундай танловлардан бири”Йилнинг энг яхши фан ўқитувчиси”

кўрик –танловидир.

Ушбу танлов фан ўқитувчиларининг “Таълим тўғрисидаги Қонун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да белгиланган вазифалар юзасидан давлат ва жамият , узлуксиз таълим,фан, ишлаб чиқариш , ижтимоий –иқтисодий модернизация жараёни тўғрисидаги билимларини ошириш , педагоглар орасида фанлар бўйича илғор , ташаббускор ва ижодкор ўқитувчиларини аниқлаш , уларни ижодий қобилиятларини, касбий маҳоратини рўёбга чиқариш , қўллаб –қувватлаш ва рағбатлантириш ,уларнинг ижодий фаоллигини ошириш каби мақсадларга йўналтирилган танловдир.

Юқоридаги айтиб ўтилгандек халқ таълими тизимидаги мактабларнинг директорлари,фан ўқитувчилари,амалиётчи психологлари ва методистлари орасида илғор, ташаббускор, ижодкор,фидоий компонентни , ишбилармонларини аниқлаш ва уларни ижодий фаоллигини оширишга йўналтирилган “Йилнинг энг яхши мактаб директори”,”Йилнинг энг яхши методисти”,”Йилнинг энг яхши психологи” ва “Йилнинг энг яхши фан ўқитувчиси”кўрик –танловлари ташкил этилган.Бу эса мана шу соҳа ходимлари ўртасида соғлом рақобатни ташкил этиш ва авваломбор Ўзбекистон келажаги бўлган ёш авлодни хам манан хам жисмонан баркамол авлод қилиб тарбиялашдаги ишларни самарадорлигини оширишга қаратилгандир.

Шундай экан бу танловда фаол иштирокчи бўлиш хар бир соҳа ходиларининг мажбурияти бўлиши керак деб биламан.

Шундай сўнг мактабнинг ўқув - тарбия ишлари бўйича директор ўринбосари Нурматова С хам сўзга чиқиб,мактаб директорининг фикрларини маъқуллашини

билдириб, ”Йилнинг энг яхши фан ўқитувчиси” кўрик-танловни Низом билан йиғилиш қатнашчиларини таништирди. Ундан ташқари Нурматова С йиғилиш қатнашчиларни Ховос туман халқ таълими фаолиятини методик таъминлаш ва ташкил этиш бўлимининг танловни ўтказиш жадвали билан ҳам таништирди.

“Йилнинг энг яхши фан ўқитувчиси” кўрик-танловида катнашувчи фан ўқитувчилар номзодини аниқлаш учун сўз мактабнинг метод бирлашмарахбарларига берилди.

Бошланғич синф методи бирлашма раиси Байбикова Ирина Кенжаева Гулнора жисмоний тарбия ва эстетик йўналишидаги фанлар методик бирлашма раҳбари Насруллаева Шохиста жисмоний тарбия фани ўқитувчиси Ортиқов Руслан номзодларини кўрсатишди.

Метод бирлашма раҳбарлари ушбу номзоди кўрсатилган фан ўқитувчилари кўрик-танлов Низом талабларига мос келишини таъкидлашди.

Юқоридаги фикр ва мулоҳазалардан келиб чиқиб йиғилиш

### **ҚАРОР ҚИЛАДИ :**

1. Йиғилишдан сўзга чиққанларининг фикр ва мулоҳазалари маълумот учун қабул қилинсин.
2. “Йилнинг энг яхши фан ўқитувчиси” кўрик –танловига қатнашиш учун метод бирлашмалар томонидан кўрсатилган номзодлар
  - 1.Ортиқов Руслан (жисмоний тарбия фани ўқитувчиси)
  - 2.Кенжаева Гулнора (бошланғич синф ўқитувчиси)ларнинг номзодлари маъқуллансин.
- 3.Юқорида номзодлари келтирилган фан ўқитувчиларининг кўрик- танловга ўз вақтида , белгиланган жойларга етиб бориши таъминлансин.
- 4.Ушбу қарорни бажарилишини назорат қилишни Мактаб ЎТИБДЎ Нурматова С.С зиммасига юклатилсин.

**Кенгаш раиси :**  
**Кенгаш котибаси :**

**И.С.Хайталиев**  
**Насуллаева К**

2016 yil 11- aprel kuni Sirdaryo viloyat Xalq Ta'limi bo'limi tomonidan o'tkazilgan "Yilning eng yaxshi fan o'qituvchisi" ko'rik-tanlovi viloyat bosqichi g'olibi Sirdaryo viloyati XTB qarashli 14-sonli maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi Ortiqov Ruslanning "Mening pedagogik ish faoliyatim" mavzusidagi yozma bayoniga

## **T A Q R I Z**

2016 yil 12-aprel kuni Sirdaryo viloyat Xalq Ta'limi bo'limi tomonidan o'tkazilgan "Yilning eng yaxshi fan o'qituvchisi" ko'rik-tanlovi viloyat bosqichi g'olibi Sirdaryo viloyati XTB qarashli 14-sonli maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi Ortiqov Ruslan "Mening pedagogik ish faoliyatim" mavzusidagi yozma bayoni ko'rib chiqildi. O'qituvchining biologiya fanidan o'quvchilarga bilim berishda dars o'tish shakllari, interfaol usullar, ko'rgazmali qurollardan va AKT, multmediya, elektron darsliklardan samarali foydalanish orqali fanni o'zlashtirishdagi afzalliklari haqida fikrlar bayon etilgan. Bundan tashqari dars bosqichlarida muvaffaqiyatga erishish yuzasidan aniq tushunchalar ifodalangan.

O'qituvchi tomonidan yangi pedtexnologiyadan samarali foydalangan holda o'tilgan mavzuni mustahkamlash, yangi mavzu bayoni, o'quvchilarni rag'batlantirish va baholash usullari aniq va ravon ko'rsatib berilgan.

Mavzuning ilmiyligi to'la yoritilgan va ahamiyati tushuntirib berilgan.

Taqrizchi :

Sirdaryo viloyat PKQTMOI tabiiy  
fanlar kafedrası katta o'qituvchisi:

B.Xolbekov