

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIKNI
SAQLASH VAZIRLIGI**

**ABU ALI IBN SINO NOMIDAGI BUXORO
DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI**

**“REABILITOLOGIYA, SPORT TIBBIYOTI VA JISMONIY MADANIYAT”
KAFEDRASI**

**1-kurs Davolash, Pediatriya , Stomatologiya,
TP va OXI, Tibbiy profilaktika, Tibbiy biologiya
yo`nalishlari fakultet talabalari uchun jismoniy
madaniyat va sport amaliy mashg`ulaotlari fanidan**

**O`QUV-USLUBIY
MAJMUUA**

BUXORO-2019

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG`LIKNI SAQLASH
VAZIRLIGI
ABU ALI IBN SINO NOMIDAGI BUXORO DAVLAT TIBBIYOT
INSTITUTI**

**“REABILITOLOGIYA,SPORT TIBBIYOTI VA JISMONIY MADANIYAT”
KAFEDRASI**

“TASDIQLAYMAN”

O`quv va tarbiyaviy ishlar prorektori:

Dots. _____ G.J.Jarilkasinona

“ _____ ” _____ 2019 yil.

**1-kurs Davolash, Pediatriya , Stomatologiya,
TP va OXI, Tibbiy profilaktika, Tibbiy biologiya
yo`nalishlari fakultet talabalari uchun jismoniy
madaniyat va sport amaliy mashg`ulaotlari fanidan**

**O`QUV-USLUBIY
MAJMUA**

**“Tuzuvchi”
Jismoniy madaniyat va sport
Kafedraasi asisstent:**

Xabibov B.D.

BUXORO-2019

Аннотация

Ушбу мажмуа жисмоний маданият ва спорт фанидан тиббиёт институти барча йуналишлари биринчи боскич талабалари учун тузилган. Мажмуада ўқув материаллари, амалий машгулотлар, мустақил таълим машгулотлари, глоссарий, фан дастури, ишчи фан дастури, баҳолаш мезонлари кенг ёритилган. Фойдаланилган адабиётлар руйхати тузилган. Мажмуа фан дастурида курсатилган адабиётлардан ҳар бир йўналиш учун мавзулар алоҳида тузилган.

Mundarija:

1. O`quv materiallar1
2. Amaliy mashg`ulotlar materiallari.....2-104
3. Mustaqil ta`lim mashg`ulotlari.....105-108
4. Glosariy.....109
5. Fan dasturi.....111-126
6. Ishchi fan dasturi.....127-211
7. Baholash me`zonlari.....211
8. Foydalanilgan adabiyotlar.....213-214

O'QUV

MATERIALLARI

3. Amaliy mashg`ulotlar

№	Amaliy mashg`ulotlarning mavzu nomlari	Soat
1	<p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik Harbiy qator mashqlarini o`rgatish. (chapga,o`ngga,aylana) yurish. - Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Qo`l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang`ich holatda ko`rsatilgan qarshilik bo`lgandagi mashqlar. -Boyin va badan mushaklari uchun mashqlar. Egilishlar,aylanishlar va burilishla, boshni aylana harakati,juft va yakka bajariladi. Oyoq va tos uchun mashqlar. Predmetsiz yakka yoki juft bo`lib bajariladigan mashqlar. Oyoq uchida ko`tarilib turib o`tirish mashqlari. –Harakatli o`yinlar.”Ovchi va o`rdaklar”</p>	2
2.	<p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik URM Buyruqlarni mustaqil bajara olish Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetli va mredmetsiz mashqlar O`ngga,chapga,aylanaga,dioganal yurishlar, 4 qatorga saflanishlar va boshqa mashqlar. -Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni o`rgatish. Koptok bilan mashqlar bajarish bu holatni orqa bilan yotib yuz bilan yotib predmetlarda mashq bajarish. -Oyoq va tos uchun mashqlar. Joyda akrash,yurish,chopish,suyanchiqli sakrash mashqlarini bajarish. - Harakatli o`yinlar “Kim uzoqqa otadi” o`yini</p>	2
3.	<p>Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik 1.Harakat tezligi:devorni ushlab yugurish,navbat bilan bir oyoqda sakrash, Sonni yuqori ko`tarib yugurish mashqlarini o`rgatish. 2.Qiqa mosafaga tezlashib yugurishni o`rgatish 4X60, 30 m ga pastki startdan tez yugurib chiqishni o`rgatish. -Harakatli o`yinlar “Ovchi va o`rdaklar”</p>	2
4.	<p>Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik 1.Qisqa masofaga tezlikni oshirib yugurishni o`rgatish Signallar asosida tezlashib estafetali yugurish. Signal boyicha turli mashqlarni bajarish. 60 m ga tezlashib yugurishni o`rgatish. 2 Uzunlikka sakrash usullarini o`rgatish 3)Harakatli o`yinlar “ovchi va o`rdaklar”</p>	2

5.	<p>Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik 1.Harakatlar chastotasi. Basketbol koptoklar bilan mashqlar –koptoklarni ushlab va uni yerga tushganda sheriklarga uzatish,koptokni basketbol shitiga otish va 15 m ga tez yugurish. 2 100 m ga yugurishda talaba qobiliyatini o`rgansh. Reaksiya tezligi,signal bo`yicha sakrash. -Harakatli o`yinlar“Sakrash,tirmashih va oshib o`tish” estafetasi”.</p>	2
6.	<p>Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar -Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish). -Harakatli o`yinlar. “Ikkinchisi ortiqcha”</p>	2
7.	<p>Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik 2-3x 100 m ga yugurish. Tez va sekin yugurishni almashtirish. Harakatli o`yinlar “kim uzoqqa otadi”</p>	2
8.	<p>Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar 1.Tezlikni rivojlantirish mashqlari -Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik. Aralash harakatlar (intensivligi sust yugurish, yugurishga ajratilgan vaqtni kamayishi bilan tezlikni oshirish: o`zgaruvchan yugurish. 29 min erkaklar, 16 min ayollar. 2.Prujinali sakrashlar. Harakatli o`yinlar.”Ovoziga qarab top”</p>	2
9.	<p>Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Yelka bo`g`inida egiluvchanlikni oshirish. Tirsak bo`g`inida qo`llarni bukish va yozish. -Yelka,kaft bo`g`inida egiluvchanlikni oshirish (qarshiliklar va qarshiliklarsiz panjalarni aylantirish,bukish va yozish. -Tos-son bo`g`inlarida egiluvchanlikni oshirish (sonni bukish,uzoqlashtirish,yaqinlashtirish, har xil amaliy yo`llar bilan turli xil yo`nalishda aylantirish. Milliy o`yinlar “Uloq”o`yini</p>	2
10.	<p>Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar</p>	2

	<p>1. Yelka kaft bog`inlarida egiluvchanlikni oshirish Qarshiliklar va qarshiliklarsiz purjinalarni aylantirish</p> <p>Tirsak bo`g`inlarida buyumlar va buyumlarsiz qo`llarni aylantirish.</p> <p>-Tizza bo`g`inida o`tirib va yarim o`tirgan holda yurish.</p> <p>Umurtqa pog`onasida tayanch-harakat amartizatsion himoya funksiyalarini yaxshiroq bajarish</p> <p>Harakatli o`yinlar”Chavandoz sportchilar”</p>	
11.	<p>Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar</p> <p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</p> <p>Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar</p> <p>Yelka kaft bog`inlarida egiluvchanlikni oshirish</p> <p>Yotgan holda polga tiralib itarilish. Sherengani yordami bilan qo`lda yurish gimnastik ko`priklar hosil qilish</p> <p>Harakatli o`yinlar”Kun va tun”</p>	2
12.	<p>Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar</p> <p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</p> <p>Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar</p> <p>Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari signallar asosida tezlashib estafidali yugurish signal bo`yicha turli mashqlarni bajarish</p> <p>60 m ga tezlashib yugurishni o`rgatish.</p> <p>Harakatli o`yinlar “ovchi va o`rdaklar”</p>	2
13.	<p>Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar</p> <p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</p> <p>Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar</p> <p>Koptoklar bilan mashqlar – koptoklarni ushlab va uni yerga tushgancha sheriklarga uzatish , koptoklarni shitga otish va 15 m ga tez yugurish</p> <p>-Reaksiya tezligi , signal bo`yicha sakrash</p> <p>-Harakatli o`yinlar“Sakrash,tirmashih va oshib o`tish” estafetasi”.</p>	2
14.	<p>Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar</p> <p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</p> <p>Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar</p> <p>-Yugurish yo`nalishlarini o`zgartirib mashqlar bajarish</p> <p>-Turgan holda gimnastik tayoqchalarni yuqoriga otib ilib olish.</p> <p>100 m masofaga tez yugurib o`tish</p> <p>-Harakatli o`yinlar. “Kartoshka ekish va yig`ib olish”</p>	2
15.	<p>Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar</p> <p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik</p> <p>Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar</p> <p>Basketbol koptagini bosh orqasida oldinga va orqaga yuqoridan otish Oyoq muskullari kuchini oshirish uchun mashqlar.</p> <p>Sonni baland ko`tarib yugurish, yarim o`tirgan holda oyoq uchida.tovonda yurish,joyidan oldinga sakrash,yumshoq tayanchli joyda yugurish.</p> <p>3)Basketbol to`plari bilan harakatli o`yinlar.</p>	2

16.	<p>Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Tana va qo'l mushaklarini kuchini rivojlantirish Koptokni yuqoriga oldinga sherikka masofada otish Basketbol bosh orqasidan oldinga va orqaga bel orqasida yuqoriga otish Harakatli o'yinlar "Nishonga aniq ur" o'yini.</p>	2
17.	<p>Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Estafetalar harakatlantiruvchi o'yinlar. -voleybol hujum usullarini o'rgatish. Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish</p>	2
18.	<p>Basketbol 1) To'pni ikki qo'l bilan ilib olish. 2) To'pni bir qo'l bilan ilib olish. 3) Texnika va taktika usullarini o'rgatish. 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish.</p>	2
19	<p>Basketbol 1) To'pni ko'krakdan ikki qo'llab uzatish 2) Yuqoridan bir qo'llab uzatish. 3) Individual himoya qilish. 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish. Ikki tomonlama o'yin.</p>	2s
20	<p>Basketbol 1) Yuqoridan bir qo'llab savatga otish 2) Jarima chiziqlaridan savatga otish. 3) Himoya texnikasini o'rgatish. 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish. ikki tomonlama o'yin</p>	2s
21	<p>Voleybol 1) Voleybol maydonchasida harakatlanish texnikasini o'rgatish. va mukammallashtirish. 2) Voleybol to'pini pastdan o'yinga kiritish. 3) Voleybol to'pini yuqoridan o'yinga kiritish. 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish. Ikki tomonlama oyin.</p>	2s
22	<p>Voleybol 1) Voleybol to'pini yuqoridan uzatish va qabul qilish. 2) Voleybol to'pini pastdan uzatish va qabul qilish. 3) Gurux va komanda harakati. 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish. Ikki tomonlama o'yin.</p>	2s

23	<p>Voleybol</p> <p>1) 1 va 2 chiziqdan xujum zarbasini berish. 2) 1 va 2 chiziqdan xujum zarbasiga qarshi to'siq qo'yish. 3) Himoya usullarini o'rgatish. 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish</p>	2s
24	<p>Qo'l to'ppi</p> <p>1)O'yin uslublari to'xtash va sakrash uslublari 2)To'p uzatish uslublari Harakatli o'yinlar Ikki tomonlama o'yin</p>	2s
25	<p>Qo'l to'ppi</p> <p>1)7 m lik jarima to'plari 2)to'p uzatish orientirlari,to'pni darvozaga uloqtirish uslublari Harakatli o'yinlar Ikki tomonlama o'yin</p>	2s
26	<p>Qo'l to'ppi</p> <p>1)Hujum va homoya uslublari,joy tanlash va joy o'zgartirish 2)Jarima to'plarini bajarish,9 m lik erkin to'pni bajarish Harakatli o'yinlar Ikki tomonlama o'yin</p>	2s
27	<p>Stol tennisi</p> <p>O'yin qoidalari, Texnika va taktikasi.To'pni uzatish,Xujumga almashib o'ynash,himoyada almashib o'ynash Harakatli o'yinlar Ikki tomonlama o'yin</p>	2s
28	<p>Stol tennisi</p> <p>To'pni kesish va qabul qilish, juft o'ynash qoidalari, o'yin qoidalari takrorlash Harakatli o'yinlar Ikki tomonlama o'yin</p>	2s
29	<p>Stol tennisi</p> <p>O'yin qoidalari. o'yin qoidalarini takomillashtirish. Harakatli o'yinlar Ikki tomonlama o'yin</p>	2s
30	<p>Futbol</p> <p>1) O'yin qoidalarini o'rgatish,oyoqni ichki va tashqi qismi bilan koptokni uzatish. 2) Koptokni to'xtatish usullari. 3) Ikki tomonlama o'yin</p>	2s
31	<p>Futbol</p> <p>1) Har xil masofalardan darvozaga zarba berishni o'rgatish. 2)Zarbani qaytarish texnikasini o'rganish va mukammallashtirish. 3) Ikki tomonlama o'yin. Harakatli o'yin " To'p- o'rtadagi o'yinchiga</p>	2s
32	<p>Futbol</p>	

	1) Yarim himoyada himoyahilar vazifasi 2)Hujumga o`yinchilarni joylashtirish,to`pni uzatish va qabul qilish 3)Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin.	2s
33	Yengil atletika. 1) Qisqa masofaga yugurishni o`rgatish va amalda bajarish. a)Pastki startdan yugirib chiqish texnikasi bajarish. 2.Estafeda yugurishlar usullarini o`rgatish. a)4x100 m, 4x400 m. 3)Harakatli o`yinlar. “Kim uzoqda sakraydi”.	2s
34	Yengil atletika. 1) O`rta masofaga yugurish usullarini o`rgatish. a) 1000 m , 2000 m , 3000 m ga yugurish. 2) Yugurib kelib uzunlikka sakrash usullarini bajartirish. 3) Harakatli o`yinlar Chiziqlar bo`ylab sakrash o`yini	2s
35	Yengil atletika. 1)Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini takomillashtirish. a) Startda turish va startdan chiqish buyruqlarini bajarish. 2)Granata uloqtirish usullarini o`rgatish. 3)Harakatli o`yinlar Chiziqlar bo`ylab sakrash o`yini	2s
36	Normativlarini qabul qilish 1.100 m masofaga yugurish 2.Granata uloqtirish 3.Kross – 1000 m, 3000 m 4.Yugurib kelib uzunlikka sakrash	2s
	JAMI :	72 s

№	Тема занятий	Часы
1	<p>Общефизическая подготовка. Строевые упражнения (выполнение команд налево, направо, кругом,) Умение самостоятельно выполняют команды. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса подвижные игры Охотник и гуси.</p>	2
2	<p>Общефизическая подготовка. выполнение команд налево, направо, кругом. Умение самостоятельно выполняют команды. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для шея и туловища.</p>	2
3	<p>Упражнения для развития быстроты Общефизическая подготовка. ОРУ Быстрота движений а) бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег. б) скачки на одной ноге поочередно Быстрота реакции по сигналу выполняют прыжок, рывок, изменять направление бега 30м со старта</p>	2
4	<p>Упражнения для развития быстроты Общефизическая подготовка. ОРУ Быстрота движений а) бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег. б) скачки на одной ноге поочередно Быстрота реакции по сигналу выполняют прыжок, рывок, изменять направление бега 60м со старта</p>	2
5	<p>Упражнения для развития быстроты Общефизическая подготовка. ОРУ 1. Выполнение различных упражнения по сигналу тренировка с баскетбольным мячами ловля мячами в прыжке и передача мяча 2. Бег на 100 метров 3. Эстафетный бег на быстроту ловкость</p>	2
6	<p>Упражнения для развития выносливости Беговые упражнения для развития скоростно силового качества. бег 2-3-х 60м</p>	2
7	<p>Упражнения для развития выносливости Беговые упражнения для развития скоростно силового качества. бег 2-3-100 м</p>	2
8	<p>Упражнения для развития выносливости Беговые упражнения для развития скоростно силового качества. Смешанные передвижения чередования бега слабой и средней интенсивности с ходьбой</p>	2

	Мужчины 29мин, Женщины 16мин	
9	Упражнения для развития гибкости Общефизическая подготовка. ОРУ В плечевых суставах отведение рук назад ,вверх-назад,назад-вниз в стороны,в положении стоя при плющи партнера с гантелями амортизаторами В локтевые суставах сгибание и разгибание рук в локтях с партнером прыжки и приседе	2
10	Упражнения для развития гибкости Общефизическая подготовка. ОРУ Выкруте в перед и назад,повороты рук,вращения рук Вращения сгибания и разгибание кистей пальцы в замок.Отталкивание от пола в положении лежа стены-столя ,пржки с отталкиванием руками и ногами от пола ходыба на руках передела и ловля мяча	2
11	Упражнения для развития гибкости Общефизическая подготовка. ОРУ Сгибание и разгибание ног круговое движения ногами,Сведение и разведение пяток ходыба в приседе Для позвоночника наклоны-вперед,назад,в стороны.Ротационные упражнения висы на перекладине гимнастической стенке.	2
12	Упражнения для развития ловкости Общефизическая подготовка. ОРУ По сигналу выполнять прыжок,рывок,изменять напряжение бега Прыжок сшлепками перед грудью и за спиной прыжок с двойным ударом ногой о ногу Бег - 60м	2
13	Упражнения для развития ловкости Общефизическая подготовка. ОРУ Выполнение различных упражнения по сигналу тренировка с баскетбольным мячами ловля мячами в прыжке и передача мяча.	2
14	Упражнения для развития ловкости Общефизическая подготовка. ОРУ Быстрота движений бег с высоким поднимание бедра,семенящий бег. скачки на одной ноге поочередно Быстрота реакции по сигналу выполняют прыжок,рывок,изменять направление бега Бег на 100 метров Эстафетный бег на быстроту ловкость	2

15	Упражнения для развития силы Общефизическая подготовка. ОРУ Упражнения на тренажерах упражнения на гимнастических скамейках ребятам отжимание девочкам поднимание и отпускание туловища 2	2
16	Упражнения для развития силы Общефизическая подготовка. ОРУ Броски баскет-го мяча а)броски набивного мяча снизу в перед через голову изза головы в перед вверх изза головы вниз б)сжимание кистью теннискистью мяча резинового кольца 2. Подвижные игры с баскетбольными мячами	2
17	Комплекс развития физических качеств. Общефизическая подготовка. ОРУ (без предмета) Эстафеты подвижные игры,элементы игровой деятельности. Игры волейбольными мячами	2
18	Баскетбол 1.Обучение и совершенствование техники передачи и ловля мяча . 2. Обучение и совершенствование техники перемещения баскетбольной площадке. 3. Обучение и совершенствование техники тактики игры 2х сторонние игры	2
19	Баскетбол 1.Введение мяча с последующе передачей броска в баскетбольную корзину на месте и движении индивидуальные действия с мячом и без мяча 3.Взаимодейтвия с одним или двумя игроками	2
20	Баскетбол 1.Элементамы тактики игры командная тактика противодействия броском в корзину передачами. 2.Варианты тактических систем в защите и нападении. 3.Обучение техники защиты	2
21	Волейбол 1.Обучение совершенствование техники перемещения по волейбольной площадке 2. Обучение и совершенствование техники передачи мяча снизу. 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху Двухсторонная игра	2
22	Волейбол Обучение совершенствование техники нападающего удара Обучение совершенствование техники волейбольной подачи сверху и снизу Элементы тактики индивидуальные и командное действие Двухсторонная игра	2

23	Волейбол 1. Варианты тактических систем в защите и нападении 2. Техники нападающего удара от 1-ой и 2-ой линии 3. Обучение совершенствованию техники блокирования Двухсторонняя игра	2
24	Ручной мяч 1. Методы игры пришки и остоновки 2. Методы передачи мяча 3. 2х сторонняя игра	2
25	Ручной мяч 1. Штрафные очки 7м 2. Специальные упражнения 3. Митание мяча в ориентир, методика митание мяча в воротах 2х сторонняя игра	2
26	Ручной мяч 1. Внедрение техники нападения и защиты 2. Штрафные очки 9м 2х сторонняя игра	2
27	Столный теннис 1. Правила игры настольного тенниса 2. Техника и тактика настольного тенниса, подача мяча, элементы защиты 3. Парные игры	2
28	Столный теннис 1. Срезка и принятие мяча 2. Накаты, совершенствование правил игры 3. Парные игры	2
29	Столный теннис 1. Правила игры настольного тенниса 2. Совершенствования техники и тактики настольного тенниса, подача мяча, элементы защиты 3. Парные игры	2
30	Футбол 1. Обучение совершенствованию техники передвижения по футбольному полю 2. Движения остановкой 3. Техники владения мячом Двухсторонняя игра	2
31	Футбол Обучение совершенствованию техники передачи мяча партнеру Техники удара по воротам Отражения удара вратарём Двухсторонняя игра	2

32	Футбол 1.Элемент тактики функции игроков 2. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении защите, обманные движения 3. Развитие физических качества в спортивной игре в футболе обучение элементам судейство	2
33	Лёгкая атлетика 1. Обучение и совершенствование техники бега с низкого старта. а) Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции Обучение и совершенствование техники эстафетного бега. 4x100 , 4x400 м	2
34	Лёгкая атлетика 1. Обучение и совершенствование техники бега на среднее дистанции 1000, 2000, 3000 м. 2 Обучение и совершенствование техники прыжки в длину.	2
35	Лёгкая атлетика 1, Обучение совершенствование техники бега. 2. Обучение совершенствование техники метания гранаты 3. Обучение совершенствование техники с низкого и высокого старта.	2
36	Тестирование 1. Бег на 100 метров 2. Кросс (девушки-1000 м, мальчики-3000 м) 3. Прыжки в длину 4. Метание гранаты	2
	ВСЕГО :	72ч

Amaliy mashg'ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg'ulot № 1

Mavzu: Umumiy jismoniy tayyorgarlik

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Umumiy jismoniy tayyorgarlik Harbiy qator mashqlarini o'rgatish. (chapga,o'ngga,aylana) yurish. - Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang'ich holatda ko'rsatilgan qarshilik bo'lgandagi mashqlar. -Boyin va badan mushaklari uchun mashqlar. Egilishlar,aylanishlar va burilishla, boshni aylana harakati,juft va yakka bajariladi. Oyoq va tos uchun mashqlar. Predmetsiz yakka yoki juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Oyoq uchida ko'tarilib turib o'tirish mashqlari. – Harakatli o'yinlar."Ovchi va o'rdaklar"	Amaliyot natijasi Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida (kuch,chaqqonlik,tezlikni) rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha
O'quv amaliyotning maqsadi:	Talabalarni sog'ligini mustahkamlash,tibbiy ko'rikdan o'tkazish,sportga jalb qilish.
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Monitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	<p>1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi</p> <p>Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad:Talabalarni tibbiy ko`rikdan o`tkazib sog`ligini mustahkamlash</p> <p>Vazifalari:mavzu vazifasi:O`quv jarayonida talabalarga sport bilan shug`ullanishni tavsiya berish va sog`liqni mustahkamlash haqida ma'lumot berish</p> <p>Mavzu bo`yicha savollar beradi.</p> <p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar:</p> <p>1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish</p> <p>2.sog`lom turmush tarzini yaratish</p> <p>Mavzu bo`yicha muammoli savollar:</p> <p>1.sport turlari bo`yicha to`garaklarga muntazam qatnashish</p> <p>2.kelajakda yoshlarni sog`lom baquvvat qilib tarbiyalash</p>	Eshitadi,bajaradi

2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi 1.Ertalabki badan tarbiya mashqlarini bajarish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №2

Mavzu : Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Harbiy qator mashqlarini o`rgatish.(chapga,o`ngga,aylana) yurish.

- Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.Qo`l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang`ich holatda ko`rsatilgan qarshilik bo`lgandagi mashqlar.

-Boyin va badan mushaklari uchun mashqlar.

Egilishlar,aylanishlar va burilishlar, boshni aylana harakati,juft va yakka bajariladi.Oyoq va tos uchun mashqlar.Predmetsiz yakka yoki juft bo`lib bajariladigan mashqlar.

Oyoq uchida ko`tarilib turib o`tirish mashqlari. –Harakatli o`yinlar.”Kim uzoqqa otadi”

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Umumiy jismoniy tayyorgarlik URM Buyruqlarni mustaqil bajara olish Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetli va mredmetsiz mashqlar O`ngga,chapga,aylanaga,dioganal yurishlar, 4 qatorga saflanishlar va boshqa mashqlar. -Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni	Amaliyot natijasi Qo`l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang`ich holatda ko`rsatilgan qarshilik bo`lgandagi mashqlar.

o'rgatish. Koptok bilan mashqlar bajarish bu holatni orqa bilan yotib yuz bilan yotib predmetlarda mashq bajarish. -Oyoq va tos uchun mashqlar. Joyda akrash,yurish,chopish,suyanchiqli sakrash mashqlarini bajarish. - Harakatli o'yinlar "Kim uzoqqa otadi" o'yini	
O`quv amaliyotning maqsadi:	Oyoq uchida ko'tarilib turib o'tirish mashqlari
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.1.Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Qo'l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang'ich holatda ko'rsatilgan qarshilik bo'lgandagi mashqlar. Vazifalari:mavzu vazifasi: Boyin va badan mushaklari uchun mashqlar. Egilishlar,aylanishlar va burilishla, boshni aylana harakati,juft va yakka bajariladi Mavzu bo'yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Oyoq va tos uchun	

	<p>mashqlar. Predmetsiz yakka yoki juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Oyoq uchida ko'tarilib turib o'tirish mashqlari</p> <p>Mavzu bo'yicha muammoli savollar: Harbiy qator mashqlarini o'rgatish. (chapga, o'ngga, aylana) yurish.</p> <p>- Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang'ich holatda ko'rsatilgan qarshilik bo'lgandagi mashqlar.</p> <p>- Boyin va badan mushaklari uchun mashqlar.</p>	
2. Asosiy bosqich - 47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3. Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg'ulotda talabalarning mustaqil ishi. Qo'l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang'ich holatda ko'rsatilgan qarshilik bo'lgandagi mashqlar 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi, bajaradi

Amaliy mashg'ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg'ulot №3

Mavzu : Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik URM

Harakat tezligi: Devorni ushlab yugurish, navbat bilan 1 oyoqda sakrash.

Sonni yuqori ko'tarib yugurish mashqlarini o'rgatish.

30 m ga pastki startdan tez yugurib chiqishni o'rgatish.

Harakatli o'yinlar: "Ovchi va o'rdaklar"

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Amaliyot natijasi Qo'l va yelka mushaklari uchun predmetli va predmetsiz mashqlar o'rgatish

1.Harakat tezligi:devorni ushlab yugurish,navbat bilan bir oyoqda sakrash, Sonni yuqori ko'tarib yugurish mashqlarini o'rgatish. 2.Qiqa mosafaga tezlashib yugurishni o'rgatish 4X60, 30 m ga pastki startdan tez yugurib chiqishni o'rgatish. -Harakatli o'yinlar "Ovchi va o'rdaklar"	
O'quv amaliyotning maqsadi:	O'ngga,chapga,aylanaga,diogonal yurishlar, 4 qatorga saflanishlar va boshqa mashqlar. O'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Umumiy jismoniy tayyorgarlik. 1) Bo'yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni o'rgatish 2) Koptok bilan mashqlar bajarish bu holatni orqa bilan yotib yuz bilan yotib predmetlarda mashq bajarishni o'rgatish . 3) Oyoq va tos uchun mashqlar.	Eshitadi,bajaradi

	<p>Joyda akrash,yurish,chopish,suyanchiqli sakrash mashqlarini bajarish. Vazifalari:mavzu,vazifasi: haqida ma'lumot berish Mavzu bo'yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1. Bo'yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni o'rgatish 2) Koptok bilan mashqlar bajarish bu holatni orqa bilan yotib yuz bilan yotib predmetlarda mashq bajarishni o'rgatish . 3) Oyoq va tos uchun mashqlar.</p> <p>Joyda akrash,yurish,chopish,suyanchiqli sakrash mashqlarini bajarish. Mavzu bo'yicha muammoli savollar:</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va enventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich -5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg'ulotda talabalarning mustaqil ishi. Bo'yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni o'rgatish 2) Koptok bilan mashqlar bajarish bu holatni orqa bilan yotib yuz bilan yotib predmetlarda mashq bajarishni o'rgatish . 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №4

Mavzu : Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Maxsus bajaradigan yengil atletika mashqlari. Signal asosida tezlashib estafetali yugurish. Signal bo'yicha turli mashqlarni bajarish.

60 m ga tezlashib yugurishni o'rgatish.

Harakatli o'yinlar "Ovchi va o'rdaklar".

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik 1.Qisqa masofaga tezlikni oshirib yugurishni o'rgatish Signallar asosida tezlashib estafetali yugurish. Signal boyicha turli mashqlarni bajarish. 60 m ga tezlashib yugurishni o'rgatish. 2 Uzunlikka sakrash usullarini o'rgatish 3)Harakatli o'yinlar "ovchi va o'rdaklar"	Amaliyot natijasi U R M mashqlarini o'rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga tayyorlash 2)Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni mustahkamlash
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.2 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga tayyorlash Vazifalari:mavzu vazifasi:O`quv jarayonida talabalarga URM mashqlari haqida ma'lumot berish va o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1 Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga tayyorlash 2)Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni mustahkamlash Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga mustahkamlash Bo`yin va badan	Eshitadi,bajaradi

	mushaklari uchun mashqlar bajarishni takomillashtirish	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.Tezlikni rivojlantirish uslubi bog`lash apparati, jismoniy yuklamalarni jamlash,mashq tanlash texnalagiyasi. 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №5

Mavzu : Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Koptoklar bilan mashqlar – koptoklarni ushlash va uni yerga tushganda sheriklarga uzatish , koptokni basketbol shitiga otish va 15 m ga tez yugurish. Reaksiya tezligi , signal bo'yicha sakrash

Harakatli o'yinlar “Sakrash , tirmashish va oshib o'tish estafetasi”.

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik 1.Harakatlar chastotasi. Basketbol koptoklar bilan mashqlar –koptoklarni ushlash va uni yerga tushganda sheriklarga uzatish,koptokni basketbol shitiga otish va15 m ga tez	Amaliyot natijasi U R M mashqlarini o`rgatish

yugurish. 2 100 m ga yugurishda talaba qobiliyatini o`rgansh. Reaksiya tezligi,signal bo`yicha sakrash. -Harakatli o`yinlar“Sakrash,tirmashih va oshib o`tish” estafetasi”.	
O`quv amaliyotning maqsadi:	Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlani o`rgatish Gimnastika yog`ochida mashqlarni o`rgatish Oyoq va tos uchun mashqlarni o`rgatish Harakatli o`yinlar “Figuralar”
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.3 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlani o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi:O`quv jarayonida talabalarga URM mashqlari haqida ma`lumot berish va o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar	Eshitadi,bajaradi

	<p>beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1)Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga 2)Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Bo`yin va badan mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga tayyorlash takomillashtirish Oyoq va tos uchun mashqlarni o`rgatishni mustahkamlash</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. ertalabki badan tarbiya mashqlarini qo`shimcha mashg`ulotlar bilan kun davomida bajarish . 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №6

Mavzu : Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

-Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari

tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish).

-Harakatli o'yinlar. "Ikkinchisi ortiqcha"

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar -Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish). -Harakatli o'yinlar. "Ikkinchisi ortiqcha"	Amaliyot natijasi Qisqa masofaga tezlikni oshirib yugurishni o'rgatish
O'quv amaliyotning maqsadi:	Signallar asosida tezlashib estafetali yugurish. Signal boyicha turli mashqlarni bajarish.
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.4 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Qisqa masofaga tezlashib yugurishni o'rgatish Vazifalari:mavzu	Eshitadi,bajaradi

	<p>vazifasi: 60 m ga tezlashib yugurishni o'rgatish</p> <p>Mavzu bo'yicha savollar beradi.</p> <p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar:</p> <p>1. Qisqa masofaga tezlikni oshirib yugurishni o'rgatish</p> <p>Signallar asosida tezlashib estafetali yugurishni mustahkamlash</p> <p>Signal boyicha turli mashqlarni bajarish.</p> <p>60 m ga tezlashib yugurishni o'rgatish.</p> <p>2 Uzunlikka sakrash usullarini o'rgatishni takomillashtirish</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	<p>2.1 Mavzuni tushuntirib beradi</p> <p>Sport jihozlari va inventallardan foydalanish</p>	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	<p>3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish</p> <p>Amaliy mashg'ulotda talabalarning mustaqil ishi.</p> <p>Chidamlilikni rivojlantirish</p> <p>metodikasini test orqali chidamlilikni mustahkamlash</p> <p>3.3 Uyga vazifa beradi.</p>	Eshitadi, bajaradi

Amaliy mashg'ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg'ulot №7

Mavzu : Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

-Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari
tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish).

-Harakatli o'yinlar. "Kim uzoqqa otadi"

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik 2-3x 100 m ga yugurish. Tez va sekin yugurishni almashtirish. Harakatli o'yinlar "kim uzoqqa otadi"	Amaliyot natijasi Harakatlar chastotasi. Basketbol koptoklar bilan mashqlar –koptoklarni ushlash va uni yerga tushganda sheriklarga uzatish,koptokni basketbol shitiga otish va 15 m ga tez yugurish.
O'quv amaliyotning maqsadi:	2 100 m ga yugurishda talaba qobiliyatini o'rgansh. Reaksiya tezligi,signal bo'yicha sakrash. -Harakatli o'yinlar "Sakrash,tirmashih va oshib o'tish" estafetasi
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.4.Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Harakatlar	Eshitadi,bajaradi

	<p>chastotasi o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: Mavzu bo`yicha savollar beradi. Basketbol koptoklar bilan mashqlar –koptoklarni ushlab va uni yerga tushganda sheriklarga uzatish,koptokni basketbol shitiga otish va 15 m ga tez yugurish o`rgatish Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 2 100 m ga yugurishda talaba qobiliyatini o`rgansh. Reaksiya tezligi,signal bo`yicha sakrash. Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Harakatlar chastotasi. Basketbol koptoklar bilan mashqlar –koptoklarni ushlab va uni yerga tushganda sheriklarga uzatish,koptokni basketbol shitiga otish va 15 m ga tez yugurish.</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	<p>2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish</p>	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	<p>3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi erkin factor texnologiyasi va tervinalogiyasi 3.3 Uyga vazifa beradi.</p>	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №8

Mavzu : Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

-Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari

tezlik va chidamlilik . Aralash harakatlar (intensivligi sust yugurish , yugurishga ajratilgan vaqtni kamayishi bilan tezlikni oshirish. O'zgaruvchan yugurish. 29 min erkaklar , 16 min ayollar.

-Harakatli o'yinlar. "Ovoziga qarab top"

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar 1.Tezlikni rivojlantirish mashqlari -Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik. Aralash harakatlar (intensivligi sust yugurish, yugurishga ajratilgan vaqtni kamayishi bilan tezlikni oshirish: o'zgaruvchan yugurish. 29 min erkaklar, 16 min ayollar. 2.Prujinali sakrashlar. Harakatli o'yinlar."Ovoziga qarab top"	Amaliyot natijasi Yugurish yo'nalishlarini o'zgartirib mashqlar bajarish (qo'llarni oldinga va yuqoriga va orqaga chapak chalib yugurish. Oyoqlarni bir-biriga urib yugurish.
O`quv amaliyotning maqsadi:	-Turgan holda gimnastik tayoqchalarni yuqoriga otib ilib olish
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o`quv mazmunini tayyorlash	Eshitadi, bajaradi

	<p>2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash</p> <p>3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.</p>	
Mavzuga kirish -23 min	<p>1.5 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi</p> <p>Maqsadi: -100 m masofaga tez yugurib o'tish.</p> <p>Vazifalari:mavzu vazifasi:</p> <p>Mavzu bo`yicha savollar beradi.</p> <p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Yugurish yo'nalishlarini o'zgartirib mashqlar bajarish (qo'llarni oldinga va yuqoriga va orqaga chapak chalib yugurish. Oyoqlarni bir-biriga urib yugurish. -Turgan holda gimnastik tayoqchalarni yuqoriga otib ilib olish. -100 m masofaga tez yugurib o'tish. -Harakatli o'yinlar. “Kartoshka ekish va yig'ib olish 	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	<p>2.1 Mavzuni tushuntirib beradi</p> <p>Sport jihozlari va inventallardan foydalanish</p>	Eshitadilar va bajarib beradilar

3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi Ertalabki badan tarbiya ni qo`shimcha mashg`ulotlar bilan davom ettirish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi
--------------------------	---	-------------------

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №9

Mavzu : Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Yelka bo'g'inida egiluvchanlikni oshirish. Tirsak bo'g'inida qo'llarni bukish va yozish.

-Yelka,kaft bo'g'inida egiluvchanlikni oshirish (qarshiliklar va qarshiliklarsiz panjalarni aylantirish,bukish va yozish.

-Tos-son bo'g'inlarida egiluvchanlikni oshirish (sonni bukish,uzoqlashtirish,yaqinlashtirish, har xil amaliy yo'llar bilan turli xil yo'nalishda aylantirish.

Milliy o'yinlar "Uloq"o'yini

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Yelka bo'g'inida egiluvchanlikni oshirish. Tirsak bo'g'inida qo'llarni bukish va yozish. -Yelka,kaft bo'g'inida egiluvchanlikni oshirish (qarshiliklar va qarshiliklarsiz panjalarni aylantirish,bukish va yozish. -Tos-son bo'g'inlarida egiluvchanlikni oshirish (sonni bukish,uzoqlashtirish,yaqinlashtirish, har xil amaliy yo'llar bilan turli xil	Amaliy Amaliyot natijasi -Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini o`rgatish

yo'nalishda aylantirish. Milliy o'yinlar "Uloq" o'yini	
O'quv amaliyotning maqsadi:	tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish)ni o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.6 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: -Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini o'rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: Mavzu bo'yicha savollar beradi. Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish). -Harakatli o'yinlar. "Ikkinchisi ortiqcha Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish).	Eshitadi,bajaradi

	-Harakatli o'yinlar. "Ikkinchisi ortiqcha"	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg'ulotda talabalarning mustaqil ishi Kuchni rivojlantirish metodikasi texnologiyasi o'rganish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg'ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg'ulot №10

Mavzu : Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

1.Yelka kaft bog'inlarida egiluvchanlikni oshirish Qarshiliklar va qarshiliklarsiz purjinalarni aylantirish

Tirsak bo'g'inlarida buyumlar va buyumlarsiz qo'llarni aylantirish.

-Tizza bo'g'inida o'tirib va yarim o'tirgan holda yurish.

Umurtqa pog'onasida tayanch-harakat amartizatsion himoya funksiyalarini yaxshiroq bajarish

Harakatli o'yinlar "Chavandoz sportchilar"

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar 1.Yelka kaft bog'inlarida egiluvchanlikni oshirish Qarshiliklar va qarshiliklarsiz purjinalarni aylantirish Tirsak bo'g'inlarida	Amaliyot natijasi Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini takrorlashni o'rgatish

buyumlar va buyumlarsiz qo'llarni aylantirish. -Tizza bo'g'inida o'tirib va yarim o'tirgan holda yurish. Umurtqa pog'onasida tayanch-harakat amartizatsion himoya funksiyalarini yaxshiroq bajarish Harakatli o'yinlar"Chavandoz sportchilar"	
O`quv amaliyotning maqsadi:	2-3x60m ga yugurishni o`rgatish 2-3 100 m ga yugurishni mustahkamlash
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.7 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini takrorlashni o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: -3x60m ga yugurishni o`rgatish 2-3 100 m ga yugurishni mustahkamlash savollar beradi.	Eshitadi,bajaradi

	<p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1)Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini takrorlashni o`rgatish Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini takrorlashni o`rgatish mustahkamlash 2-3x60m ga yugurishni o`rgatish 2-3 100 m ga yugurishni takomillashtirish</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va enventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi Gratsiya umurtqa pag`onasi buzulishi sababli qomatga jismoniy tarbiya mashqlarining tasiri 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №11

Mavzu : Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Yelka kaft bog`inlarida egiluvchanlikni oshirish

Yotgan holda polga tiralib itarilish. Sherengani yordami bilan qo`lda yurish
gimnastik ko`priklar hosil qilish

Harakatli o`yinlar”Kun va tun”

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy

Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Yelka kaft bog`inlarida egiluvchanlikni oshirish Yotgan holda polga tiralib itarilish. Sherengani yordami bilan qo`lda yurish gimnastik ko`priklar hosil qilish Harakatli o`yinlar”Kun va tun”	Amaliyot natijasi Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarni o`rgatish
	tezlik va chidamlilik. Aralash harakatlar (intensivligi sust yugurish, yugurishga ajratilgan vaqtni kamayishi bilan tezlikni oshirish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma, darslik, kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1. Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1. Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2. Kirish amaliy mashg`ulot uchun jihozlarni tayyorlash 3. Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.8 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarni o`rgatish Vazifalari: mavzu vazifasi: tezlik va chidamlilik. Aralash harakatlar (intensivligi	Eshitadi, bajaradi

	<p>sust yugurish, yugurishga ajratilgan vaqtni kamayishi bilan tezlikni oshirish: Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Tezlikni rivojlantirish mashqlari - Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik. Aralash harakatlar (intensivligi sust yugurish, yugurishga ajratilgan vaqtni kamayishi bilan tezlikni oshirish: o'zgaruvchan yugurish. 29 min erkaklar, 16 min ayollar. 2.Prujinali sakrashlar.</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Ertalabki badan tarbiya ni qo`shimcha mashg`ulotlar bilan davom ettirish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №12

Mavzu : Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari signallar asosida tezlashib estafidali yugurish signal bo'yicha turli mashqlarni bajarish

60 m ga tezlashib yugurishni o'rgatish.

Harakatli o'yinlar "ovchi va o'rdaklar"

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari signallar asosida tezlashib estafidali yugurish signal bo'yicha turli mashqlarni bajarish 60 m ga tezlashib yugurishni o'rgatish. Harakatli o'yinlar "ovchi va o'rdaklar"	Amaliyot natijasi Yugurish mashqlarida muvozanatni rivojlantirish usullarini o'rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	To`ldirma to`plar bilan mashqlar bajarishni bajarishni o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.9 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Yugurish mashqlarida muvozanatni rivojlantirish usullarini o'rgatish	Eshitadi,bajaradi

	<p>Vazifalari:mavzu vazifasi: To`ldirma to`plar bilan mashqlar bajarishni bajarishni o`rgatish Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Yugurish mashqlarida muvozanatni rivojlantirish usullari To`ldirma to`plar bilan mashqlar bajarish - Harakatli o`yinlar “Parashyutchilar Mavzu bo`yicha muammoli savollar:</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	<p>2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va eventallardan foydalanish</p>	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	<p>3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi uslubi tuzulish asboblari va bo`g`im vazifalari jismoniy yuklamani tanlash egiluvchanlikni rivojlantiruvchi texnologiyasi</p>	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №13

Mavzu : Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Koptoklar bilan mashqlar – koptoklarni ushlash va uni yerga tushganча sheriklarga uzatish , koptoklarni shitga otish va 15 m ga tez yugurish

-Reaksiya tezligi , signal bo'yicha sakrash

-Harakatli o'yinlar“Sakrash,tirmashih va oshib o'tish” estafetasi”.

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Koptoklar bilan mashqlar – koptoklarni ushlab va uni yerga tushgancha sheriklarga uzatish , koptoklarni shitga otish va 15 m ga tez yugurish -Reaksiya tezligi , signal bo`yicha sakrash -Harakatli o`yinlar“Sakrash,tirmashih va oshib o`tish” estafetasi”.	Amaliyot natijasi Pastki startdan yugurib chiqishni o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Tezlik chidamlilik. Futbol elementlari bilan mashqlar bajarishni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.10 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Tezlik kuch chidamliligi.(sakrash bilan	Eshitadi,bajaradi

	<p>yugurish. Bir oyoq bilan itarilish,aksepti bilan sonni yuqoriga ko'tarib bajariladigan mashqlarni bajarishni o'rgatish</p> <p>Vazifalari:mavzu vazifasi: Og'irlik bilan va og'irliksiz estafetali yugurish, o'zini tashlash,yoyilish bilan sakrashni o'rgatish</p> <p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Mavzu bo'yicha muammoli savollar: Pastki startdan yugurib chiqish -Tezlik chidamlilik. Futbol elementlari bilan mashqlar bajarish. Tezlik kuch chidamliligi.(sakrash bilan yugurish. Bir oyoq bilan itarilish,aksepti bilan sonni yuqoriga ko'tarib bajariladigan mashqlar. Og'irlik bilan va og'irliksiz estafetali yugurish, o'zini tashlash,yoyilish bilan sakrash.2 Startdan chiqishni o'rgatish Harakatli o'yinlar.”</p> <p>Alpinistlar</p>	
<p>2.Asosiy bosqich-47min</p>	<p>2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va enventallardan foydalanish</p>	<p>Eshitadilar va bajarib beradilar</p>
<p>3.Yakuniy bosqich - 5min</p>	<p>3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Ertalabki badab tarbiya qo`shimcha mashg`ulotlari bilan shug`ullanish 3.3 Uyga vazifa beradi.</p>	<p>Eshitadi,bajaradi</p>

Amaliy mashg'ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg'ulot №14

Mavzu : Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

-Yugurish yo'nalishlarini o'zgartirib mashqlar bajarish

-Turgan holda gimnastik tayoqchalarni yuqoriga otib olib olish.

100 m masofaga tez yugurib o'tish

-Harakatli o'yinlar. "Kartoshka ekish va yig'ib olish"

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar -Yugurish yo'nalishlarini o'zgartirib mashqlar bajarish -Turgan holda gimnastik tayoqchalarni yuqoriga otib olib olish. 100 m masofaga tez yugurib o'tish -Harakatli o'yinlar. "Kartoshka ekish va yig'ib olish"	Amaliyot natijasi Yugurishda yuqori startdan chiqishni o'rgatish
O'quv amaliyotning maqsadi:	Yugurib kelib uzunlikka sakrash -Basketbol sport elementlari bilan mashqlarni o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.11 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Yugurishda yuqori startdan chiqishni o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: Yugurib kelib uzunlikka sakrash -Basketbol sport elementlari bilan mashqlarni o`rgatish Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Yugurishda yuqori startdan chiqishni o`rgatish. Yugurib kelib uzunlikka sakrash -Basketbol sport elementlari bilan mashqlar. Harakatli o`yin. “Ikkinchisi ortiqcha”o`yinini takrorlashni mustahkamlash	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich- 47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar

3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Organizmning fiziologik sistemasiga jismoniy tarbiyaning tasiri 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi
--------------------------	--	-------------------

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №15

Mavzu : Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Basketbol koptagini bosh orqasida oldinga va orqaga yuqoridan otish

Oyoq muskullari kuchini oshirish uchun mashqlar.

Sonni baland ko'tarib yugurish, yarim o'tirgan holda oyoq uchida.tovonda yurish,joyidan oldinga sakrash,yumshoq tayanchli joyda yugurish.

3)Basketbol to'plari bilan harakatli o'yinlar.

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Basketbol koptagini bosh orqasida oldinga va orqaga yuqoridan otish Oyoq muskullari kuchini oshirish uchun mashqlar. Sonni baland ko'tarib yugurish, yarim o'tirgan holda oyoq uchida.tovonda yurish,joyidan oldinga sakrash,yumshoq tayanchli joyda yugurish. 3)Basketbol to'plari bilan harakatli o'yinlar.	Amaliyot natijasi Yugurib kelib sakrashlarni o`rgatish

O`quv amaliyotning maqsadi:	21-23,27 masofadan yugutib lkelib tezlikni oshirib sakrashni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.12 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Yugurib kelib sakrashlarni o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: Sakrashda depsinishni o`rgatish 21-23,27 masofadan yugutib lkelib tezlikni oshirib sakrashni o`rgatish Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Yugurib kelib sakrashlar .Sakrashda depsinishni o`rgatish 21-23,27 masofadan yugutib lkelib tezlikni oshirib sakrash Jism ustidan sakrab yugurish. Harakatli o`yinlar “Qarmoq” o`yini	Eshitadi,bajaradi

2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va eventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullangan odamni antropometrik ko`rsanmalari 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №16

Mavzu : Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Tana va qo'l mushaklarini kuchini rivojlantirish

Koptokni yuqoriga oldinga sherikka masofada otish

Basketbol bosh orqasidan oldinga va orqaga bel orqasida yuqoriga otish

Harakatli o'yinlar "Nishonga aniq ur" o'yini.

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Tana va qo'l mushaklarini kuchini rivojlantirish Koptokni yuqoriga oldinga sherikka masofada otish Basketbol bosh orqasidan oldinga va orqaga bel orqasida yuqoriga otish Harakatli o'yinlar "Nishonga aniq ur" o'yini.	Amaliyot natijasi Trinajorlarda mashqlar bajarishni o`rgatish

O`quv amaliyotning maqsadi:	Paralel yog`ochlarda qo`lni bukib yozish (yigitlar) Belni bukib yozish (qizlar) -Mashqlar tana og`irligida ta`siri (gantellarda mashqlar bajarish)ni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoning va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.13 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Oyoq muskullari kuchini oshirish uchun mashqlar.(boldir-tovon bo`g`inida oyoqlarni bukish va yozish. Vazifalari:mavzu vazifasi: Paralel yog`ochlarda qo`lni bukib yozish (yigitlar) Belni bukib yozish (qizlar) -Mashqlar tana og`irligida ta`siri (gantellarda mashqlar bajarish)ni o`rgatish Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Trinajorlarda mashqlar	Eshitadi,bajaradi

	<p>bajarish Paralel yog`ochlarda qo`lni bukib yozish (yigitlar) Belni bukib yozish (qizlar) -Mashqlar tana og`irligida ta`siri (gantellarda mashqlar bajarish) -Oyoq muskullari kuchini oshirish uchun mashqlar.(boldir-tovon bo`g`inida oyoqlarni bukish va yozish. -Harakatli o`yinlar “Kun va tun”.</p>	
2.Asosiy bosqich- 47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va enventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Test yordamida organizmning funksional holati 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta`lim texnologiyasi

Mashg`ulot №17

Mavzu : Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Estafetalar harakatlantiruvchi o`yinlar.

-voleybol hujum usullarini o`rgatish.

Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy

Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Estafetalar harakatlantiruvchi o'yinlar. -voleybol hujum usullarini o'rgatish. Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish	Amaliyot natijasi Mashqlar o'z tanasini og'irligi shtanga bilan maxsus bajariladigan mashqlarni o'rgatish
O'quv amaliyotning maqsadi:	Tana va qo'l mushaklarini rivojlantirishni o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, darslik, kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1. Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2. Kirish amaliy mashg'ulot uchung jihozlarni tayyorlash 3. Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.14 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Mashqlarni turgan, o'tirgan hollarda bajarish: qo'lni bilak bo'g'inlarida bukish va yozishni o'rgatish Vazifalari: mavzu vazifasi: Gimnastik skamekalarda mashqlar bajarishni o'rgatish	Eshitadi, bajaradi

	<p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Mashqlar o`z tanasini og`irligi shtanga bilan maxsus bajariladigan mashqlar. -Tana va qo`l mushaklarini rivojlantirish. Mashqlarni turgan, o`tirgan hollarda bajarish: qo`lni bilak bo`g`inlarida bukish va yozish. Gimnastik skamekalarda mashqlar bajarish - Harakatli o`yinlar."Sakrash, tirmashish va oshib o`tish estafetasi" o`yini</p>	
2.Asosiy bosqich- 47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Ertalabki badan tarbiya mashg`ulotlari bilan kun davomida shug`llanish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi, bajaradi

Mashg`ulot № 18

Mavzu: Basket bol

- 1) To`pni ikki qo`l bilan ilib olish.
- 2) To`pni bir qo`l bilan ilib olish.
- 3) Texnika va taktika usullarini o`rgatish.
- 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish.

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Basketbol 1) To`pni ikki qo`l bilan ilib olish. 2) To`pni bir qo`l bilan ilib olish. 3)Texnika va taktika usullarini o`rgatish. 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish.	Amaliyot natijasikuch,epchillik,chaqqonlik va chidamlilik haqida tushunchani o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	kuch,epchillik,chaqqonlik va chidamlilik haqida tushuncha
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Amaliyot natijasikuch,epchillik,chaqqonlik va chidamlilik haqida tushunchani o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida maxsus amaliy jismoniy tayyorgarlik haqida tushunchani o`rgatish	Eshitadi,bajaradi

	Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida maxsus amaliy jismoniy tayyorgarlik haqida tushunchani mustahkamlash kuch, epchillik, chaqqonlik va chidamlilik haqida tushuncha berishni takomillshirish	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Vrachning kasbiy jismoniy tayyorgarligi hamma fakultetlar uchun 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi, bajaradi

Mashg`ulot № 19

Mavzu: Basketbol

- 1) To`pni ko`krakdan ikki qo`llab uzatish
- 2) Yuqoridan bir qo`llab uzatish.
- 3) Individual himoya qilish.
- 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish.
Ikki tomonlama o`yin.

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Basketbol 1) To`pni ko`krakdan ikki qo`llab uzatish 2) Yuqoridan bir qo`llab uzatish. 3) Individual himoya qilish. 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish. Ikki tomonlama o`yin.	Amaliyot natijasi Qisqa masofaga yugurishni o`rgatish

O`quv amaliyotning maqsadi:	Pastki startdan yugirib chiqish texnikasi bajarishni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish.bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Uzunlikka yugurib kelib sakrash. Vazifalari:mavzu vazifasi:O`quv jarayonida talabalarga sport bilan shug`ullanishni tavsiya berish va sog`liqni mustahkamlash haqida ma`lumot berish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Qisqa,masofaga,yugurishni o`rgatish. a)Pastki startdan yugirib chiqish texnikasi bajarish. 2)Uzunlikka yugurib kelib sakrash. a))Sakrashda tushish texnikasini o`rgatish.	Eshitadi,bajaradi

	3)Harakatli o'yinlar "To'p o'rtadagi o'yinchiga"	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg'ulotda talabalarning mustaqil ishi.Qo'shimcha mashg'ulotlar bilan kun daomida shug'ullanish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Mashg'ulot № 20

Mavzu: Basketbol

- 1)Yuqoridan bir qo'llab savatga otish
- 2) Jarima chiziqlaridan savatga otish.
- 3) Himoya texnikasini o'rgatish.
- 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish.
ikki tomonlama o'yin

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Basketbol 1)Yuqoridan bir qo'llab savatga otish 2) Jarima chiziqlaridan savatga otish. 3) Himoya texnikasini o'rgatish. 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish. ikki tomonlama o'yin	Amaliyot natijasi O'rta va uzoq masofaga yugurishni o'rgatish
O'quv amaliyotning maqsadi:	Yuqori startdan yugurib chiqishni bajarish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy

Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi-5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Masofa bo`ylab yugurishni o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: To`siqlardan oshish texnikasini o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: O`rta va uzoq masofaga yugurishni o`rgatish. a)Yuqori startdan yugurib chiqishni bajarish. b)Masofa bo`ylab yugurish. 2)To`siqlardan oshish texnikasini o`rgatish. a)15-20m ga to`siqlar osha, bajarish yugurish. 3)Harakatli o`yinlar "Ikkinchisi ortiqcha.	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu	Eshitadi,bajaradi

	berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi Jismoniy yuklama haqida tushuncha 3.3 Uyg`a vazifa beradi.	
--	--	--

Mashg`ulot № 21

Mavzu: Voleybol

1) Voleybol maydonchasida harakatlanish texnikasini o`rgatish va mukammallashtirish.

2) Voleybol to`pini pastdan o`yinga kiritish.

3) Voleybol to`pini yuqoridan o`yinga kiritish.

4) Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish.

Ikki tomonlama o`yin.

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Voleybol 1) Voleybol maydonchasida harakatlanish texnikasini o`rgatish va mukammallashtirish. 2) Voleybol to`pini pastdan o`yinga kiritish. 3) Voleybol to`pini yuqoridan o`yinga kiritish. 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish. Ikki tomonlama o`yin.	Amaliyot natijasi O`rta masofada yugurishni o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Startda turish komandasi bajarishni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma, darslik, kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Startdan chiqish komandasini bajarishni o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: Granata uloqtirish usullarini o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish 2.sog`lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo`yicha muammoli savollar: O`rta masofaga yugurish usullarini o`rgatish va yugurish. a) Startda turish komandasi bajarish b) Startdan chiqish komandasini bajarish. 2) Granata uloqtirish usullarini o`rgatish. 3) Harakatli o`yinlar “Kim uzoqqa otadi	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Tongi gigiyenik gimnastika kun	Eshitadi,bajaradi

	davomida jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug`ullanish 3.3 Uyga vazifa beradi.	
--	--	--

Mashg`ulot № 22

Mavzu: Voleybol

- 1) Voleybol to'pini yuqoridan uzatish va qabul qilish.
- 2) Voleybol to'pini pastdan uzatish va qabul qilish.
- 3) Gurux va komanda harakati.
- 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish.
Ikki tomonlama o'yin.

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Voleybol 1) Voleybol to'pini yuqoridan uzatish va qabul qilish. 2) Voleybol to'pini pastdan uzatish va qabul qilish. 3) Gurux va komanda harakati. 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish. Ikki tomonlama o'yin.	Amaliyot natijasi Estafeta yugurishlar usullarini o'rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma, darslik, kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1. Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1. Mavzu bo'yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2. Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash	Eshitadi, bajaradi

	3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	
Mavzuga kirish - 23 min	<p>1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi</p> <p>Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: 4x100 mga yugurishni o`rgatish</p> <p>Vazifalari:mavzu vazifasi: Qisqa masofada yugurishda finish usullarini o`rgatish</p> <p>Mavzu bo`yicha savollar beradi.</p> <p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar:</p> <p>1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish</p> <p>2.sog`lom turmush tarzini yaratish</p> <p>Mavzu bo`yicha muammoli savollar:</p> <p>Estafeta yugurishlar usullarini o`rgatish.</p> <p>a) 4x100 m .</p> <p>2) Qisqa masofada yugurishda finish usullari.</p> <p>3) Harakatli o`yinlar “Oq ayiqlar</p>	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	<p>3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish</p> <p>Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.</p> <p>Kardorespitor sistemasi patologiyasi bor bo`lgan shaxslar uchun jismoniy mashqlar uslubi</p> <p>3.3 Uyga vazifa beradi.</p>	Eshitadi,bajaradi

Mashg`ulot № 23

Mavzu: Voleybol

- 1) 1 va 2 chiziqdan xujum zarbasini berish.
- 2) 1 va 2 chiziqdan xujum zarbasiga qarshi to'siq qo'yish.
- 3) Himoya usullarini o'rgatish.
- 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Voleybol 1) 1 va 2 chiziqdan xujum zarbasini berish. 2) 1 va 2 chiziqdan xujum zarbasiga qarshi to'siq qo'yish. 3) Himoya usullarini o'rgatish. 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish	Amaliyot natijasi Uzoq masofaga yugurish usullarini o'rgatish
O'quv amaliyotning maqsadi:	Qisqa masofaga yugurishda normativ qabul qilishni o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg'ulotdan maqsad: Gimnastika mashqlarini bajarishni o'rgaish Vazifalari:mavzu vazifasi: Qisqa masofaga yugurishda normative qabul qilishni o'rgatish Mavzu bo'yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug'ullanishni	Eshitadi,b ajaradi

	<p>targ`ibot qilish</p> <p>2.sog`lom turmush tarzini yaratish</p> <p>Mavzu bo`yicha muammoli savollar:</p> <p>Uzoq masofaga yugurish usullarini o`rgatish.</p> <p>a) Gimnastika mashqlarini bajarish.</p> <p>b)Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari.</p> <p>2) Yugurib kelib uzunlikka sakrash usullarini bajartirish.</p> <p>3) Qisqa masofaga yugurishda normativlar qabul qilish.</p> <p>Harakatli o`yinlar Chiziqlar bo`ylab sakrash o`yini</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	<p>3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish</p> <p>Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.</p> <p>Ertalabki badan arbiya mashqlari bilan kun davomida shug`ullanish</p> <p>3.3 Uyga vazifa beradi.</p>	Eshitadi,bajaradi

Mashg`ulot № 24

Mavzu: Qo`l to`ppi

1)O`yin uslublari to`xtash va sakrash uslublari

2)To`p uzatish uslublari

Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Qo`l to`ppi 1)O`yin uslublari to`xtash va sakrash uslublari 2)To`p uzatish uslublari Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin	Amaliyot natijasi To`pni ikki qo`l bilan ilib olishni o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	To`pni bir qo`l bilan ilib olishni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy

Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi-5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: To`pni ikki qo`l bilan ilib olish. To`pni bir qo`l bilan ilib olish Vazifalari:mavzu vazifasi: Texnika va taktika usullarini o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish 2.sog`lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo`yicha muammoli savollar: To`pni ikki qo`l bilan ilib olish. 2) To`pni bir qo`l bilan ilib olish. 3)Texnika va taktika usullarini o`rgatish. 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish. Ikki tomonlama o`yin	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Ovqat hazm qilish sistemasi buzilgan	Eshitadi,bajaradi

	shaxslar uchun jismoniy mashqlar uslubi 3.3 Uyga vazifa beradi.	
--	--	--

Mashg`ulot № 25

Mavzu: Qo`l to`ppi

1)7 m lik jarima to`plari

2)to`p uzatish orentirlari,to`pni darvozaga uloqtirish uslublari

Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Qo`l to`ppi 1)7 m lik jarima to`plari 2)to`p uzatish orentirlari,to`pni darvozaga uloqtirish uslublari Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin	Amaliyot natijasi To`pni ko`krakdan ikki qo`llab uzatishni o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Yuqoridan bir qo`llab uzatishni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini ayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Individual himoya qilishni o`rgatish Mvzu vazifasi: Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish	Eshitadi, bajaradi

	<p>Mavzu bo`yicha savollar beradi.</p> <p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar:</p> <p>1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish</p> <p>2.sog`lom turmush tarzini yaratish</p> <p>Mavzu bo`yicha muammoli savollar:</p> <p>To`pni ko`krakdan ikki qo`llab uzatish</p> <p>2) Yuqoridan bir qo`llab uzatish.</p> <p>3) Individual himoya qilish.</p> <p>4) Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish.</p> <p>Ikki tomonlama o`yin.</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Ertalabki baan tarbiya mashqlari bilan kun davomida shug`ullanish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Mashg`ulot № 26

Mavzu: Qo`l to`ppi

1)Hujum va homoya uslublari,joy tanlash va joy o`zgartirish

2)Jarima to`plarini bajarish,9 m lik erkin to`pni bajarish

Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Qo`l to`ppi 1)Hujum va homoya uslublari,joy tanlash va joy o`zgartirish 2)Jarima to`plarini bajarish,9 m lik erkin to`pni bajarish Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin	Amaliyot natijasi To`pni olib yurishni o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Yo`nalishni o`zgartirish bilan aldab o`tishni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy

Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi-5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Hakamlik elementlarini o`rganish Vazifalari:mavzu vazifasi: Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlarni o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish 2.sog`lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo`yicha muammoli savollar: 1) To`pni olib yurish. 2) Yo`nalishni o`zgartirish bilan aldab o`tish. 3) Hakamlik elementlarini o`rganish. 4)Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarining mustaqil ishi.	Eshitadi,bajaradi

	Izometrik mashqlar 3.3 Uyga vazifa beradi.	
--	---	--

Mashg`ulot № 27

Mavzu: Stol tennisi

O`yin qoidalari,

Texnika va taktikasi.To`pni uzatish,Xujumga almashib o`ynash,himoyada almashib o`ynash

Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Stol tennisi O`yin qoidalari, Texnika va taktikasi.To`pni uzatish,Xujumga almashib o`ynash,himoyada almashib o`ynash Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin	Amaliyot natijasi Ko`krakdan ikki qo`llab to`pni otishni o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Yuqoridan ikki qo`llab to`pni otishni o`ratish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi

Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Xujum texnikasini o`rgatish. Vazifalari:mavzu vazifasi: Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlarni o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish 2.sog`lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Ko`krakdan ikki qo`llab to`pni otish. 2) Yuqoridan ikki qo`llab to`pni otish. 3) Xujum texnikasini o`rgatish. 4) Basketbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Ertalabki badan tarbiya mashg`ulotlari bilan kun davomida shug`ullanish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Mashg`ulot № 28

Mavzu Stol tennisi

To`pni kesish va qabul qilish,

juft o`ynash qoidalari,

o`yin qoidalari takrorlash

Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy

Stol tennisi To'pni kesish va qabul qilish, juft o'ynash qoidalari, o'yin qoidalari takrorlash Harakatli o'yinlar Ikki tomonlama o'yin	Amaliyot natijasi Yuqoridan bir qo'llab savatga otish
O'quv amaliyotning maqsadi:	Himoya texnikasini o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uhn jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg'ulotdan maqsad: Basketbol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish Vazifalari:mavzu vazifasi: Jarima chiziqlaridan savatga otishni o'rgatish Mavzu bo'yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug'ullanishni targ'ibot qilish 2.sog'lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo'yicha muammoli savollar: Yuqoridan bir qo'llab savatga otish 2) Jarima chiziqlaridan savatga otish. 3) Himoya texnikasini o'rgatish. 4) Basketbol elementlari bilan	Eshitadi, bajaradi

	harakatli o'yinlar o'tkazish. ikki tomonlama o'yin	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg'ulotda talabalarning mustaqil ishi. Tayanch aparati buzilgan shaxslar uchun jismoniy mashqlar 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Mashg'ulot № 29

Mavzu: Stol tennisi

O'yin qoidalari.

o'yin qoidalarini takomillashtirish.

Harakatli o'yinlar Ikki tomonlama o'yin

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Stol tennisi O'yin qoidalari. o'yin qoidalarini takomillashtirish. Harakatli o'yinlar Ikki tomonlama o'yin	Amaliyot natijasi Voleybol to'pini pastdan o'yinga kiritishni o'rgatish
O'quv amaliyotning maqsadi:	Voleybol to'pini yuqoridan o'yinga kiritishni o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish Vazifalari:mavzu vazifasi: Voleybol to`pini pastdan o`yinga kiritishni o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish 2.sog`lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Voleybol maydonchasida harakatlanish texnikasini o`rgatish.va mukkammallashtirish. 2) Voleybol to`pini pastdan o`yinga kiritish. 3) Voleybol to`pini yuqoridan o`yinga kiritish. 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish. Ikki tomonlama oyin.	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirb beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar

3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Tayanch aparati buzilgan shaxslar uchun jismoniy mashqlar 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi
------------------------	---	-------------------

Mashg`ulot № 30

Mavzu: Futbol

1) O`yin qoidalarini o`rgatish,oyoqni ichki va tashqi qismi bilan koptokni uzatish.

2) Koptokni to`xtatish usullari.

3) Ikki tomonlama o`yin

Harakatli o`yinlar “To`plarni sherengalar bo`ylab quvish” o`yini

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Futbol 1) O`yin qoidalarini o`rgatish,oyoqni ichki va tashqi qismi bilan koptokni uzatish. 2) Koptokni to`xtatish usullari. 3) Ikki tomonlama o`yin Harakatli o`yinlar “To`plarni sherengalar bo`ylab quvish” o`yini	Amaliyot natijasi Voleybol to`pini yuqoridan uzatish va qabul qilish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Voleybol to`pini pastdan uzatish va qabul qilish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish Vazifalari:mavzu vazifasi: Voleybol to`pini yuqoridan uzatish va qabul qilishni o`rgtish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish 2.sog`lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Voleybol to`pini yuqoridan uzatish va qabul qilish. 2) Voleybol to`pini pastdan uzatish va qabul qilish. 3) Gurux va komanda harakati. 4) Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish. Ikki tomonlama o`yin.	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.Ovqat hazm qilish	Eshitadi,bajaradi

	sistemasi buzilgan shaxslar uchun jismoniy mashqlar 3.3 Uyga vazifa beradi.	
--	--	--

Mashg`ulot № 31

Mavzu: Futbol

- 1) Har xil masofalardan darvozaga zarba berishni o`rgatish.
- 2) Zarbani qaytarish texnikasini o`rganish va mukammallashtirish.
- 3) Ikki tomonlama o`yin.

Harakatli o`yin " To`p- o`rtadagi o`yinchiga

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Futbol 1) Har xil masofalardan darvozaga zarba berishni o`rgatish. 2) Zarbani qaytarish texnikasini o`rganish va mukammallashtirish. 3) Ikki tomonlama o`yin. Harakatli o`yin " To`p- o`rtadagi o`yinchiga	Amaliyot natijasi 1 chiziqdan xujum zarbasini berishni `rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	1 chiziq xujum zarbasiga qarshi to`siq qo`yishni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma, darslik, kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1. Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1. Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2. Kirish amaliy mashg`ulot uchun jihozlarni tayyorlash 3. Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar	Eshitadi, bajaradi

	ro`yxatini ishlab chiqish.	
Mavzuga kirish - 23 min	<p>1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi</p> <p>Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish</p> <p>Vazifalari:mavzu vazifasi: Himoya usullarini o`rgatish</p> <p>Mavzu bo`yicha savollar beradi.</p> <p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar:</p> <p>1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish</p> <p>2.sog`lom turmush tarzini yaratish</p> <p>Mavzu bo`yicha muammoli savollar: 1 chiziqdan xujum zarbasini berish.</p> <p>2) 1 chiziq xujum zarbasiga qarshi to`siq qo`yish.</p> <p>3) Himoya usullarini o`rgatish.</p> <p>4) Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish.</p> <p>Ikki tomonlama o`yin</p>	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	<p>3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish</p> <p>Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.Ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan kun davomida shug`ullanish</p> <p>3.3 Uyga vazifa beradi.</p>	Eshitadi,bajaradi

Mashg`ulot № 32

Mavzu: Futbol

- 1) Yarim himoyada himoyahilar vazifasi
- 2)Hujumga o`yinchilarni joylashtirish,to`pni uzatish va qabul qilish
- 3)Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin.

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -	Talabalar soni 24 ta
---------------------------	-----------------------------

2soat	
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Futbol 1) Yarim himoyada himoyahilar vazifasi 2)Hujumga o`yinchilarni joylashtirish,to`pni uzatish va qabul qilish 3)Harakatli o`yinlar Ikki tomonlama o`yin.	Amaliyot natijasi 2chiziqdan hujum zarbasini berishni o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	2chiziq hujum zarbasiga qarshi to`siq qo`yishni o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish Vazifalari:mavzu vazifasi: Voleybol to`pini yuqoridan o`yinga kiritishni o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish 2.sog`lom turmush tarzini	Eshitadi,bajaradi

	<p>yaratish</p> <p>Mavzu bo`yicha muammoli savollar:</p> <p>2chiziqdan hujum zarbasini berishni mustahkamkash</p> <p>2chiziq hujum zarbasiga qarshi to`siq qo`yishni o`rgatish</p> <p>Himoya usullarini o`rgatish</p> <p>Voleybol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazishni takomillashtirish</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.Sog`lom hayot asoslari. Ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan kun davomida shug`ullanish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Mashg`ulot № 33

Mavzu: Yengil atletika.

1) Qisqa masofaga yugurishni o`rgatish va amalda bajarish.

a)Pastki startdan yugirib chiqish texnikasi bajarish.

2.Estafeda yugurishlar usullarini o`rgatish.

a)4x100 m, 4x400 m.

3)Harakatli o`yinlar. “Kim uzoqda sakraydi”.

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
<p>Yengil atletika.</p> <p>1) Qisqa masofaga yugurishni o`rgatish va amalda bajarish.</p> <p>a)Pastki startdan yugirib chiqish texnikasi bajarish.</p> <p>2.Estafeda yugurishlar usullarini o`rgatish.</p> <p>a)4x100 m, 4x400 m.</p>	<p>Amaliyot natijasi</p> <p>Maydonda o`rin almashishni o`rgatish</p>

3)Harakatli o'yinlar. "Kim uzoqda sakraydi".	
O'quv amaliyotning maqsadi:	Ikki va uch kishi bo'lib xujum zarbasiga qarshi to'siq qo'yishni o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uchun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg'ulotdan maqsad: Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish Vazifalari:mavzu vazifasi: Ikki va uch kishi bo'lib xujum zarbasiga qarshi to'siq qo'yishni o'rgatish Mavzu bo'yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug'ullanishni targ'ibot qilish 2.sog'lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo'yicha muammoli savollar: Maydonda o'rin almashish. 2) Ikki va uch kishi bo'lib xujum zarbasiga qarshi to'siq qo'yish. 3) Voleybol elementlari texnikasini o'zlashtirish 4 Voleybol elementlari bilan harakatli o'yinlar o'tkazish	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar

3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.Sog`lom hayot asoslari. Ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan kun davomida shug`ullanish 3.3 Uyg`a vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi
------------------------	--	-------------------

Mashg`ulot № 34

Mavzu: Yengil atletika.

- 1) O`rta masofaga yugurish usullarini o`rgatish.
 - a) 1000 m , 2000 m , 3000 m ga yugurish.
 - 2) Yugurib kelib uzunlikka sakrash usullarini bajartirish.
 - 3) Harakatli o`yinlar Chiziqlar bo`ylab sakrash o`yini
- 1.1** Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Yengil atletika. 1) O`rta masofaga yugurish usullarini o`rgatish. a) 1000 m , 2000 m , 3000 m ga yugurish. 2) Yugurib kelib uzunlikka sakrash usullarini bajartirish. 3) Harakatli o`yinlar Chiziqlar bo`ylab sakrash o`yini	Amaliyot natijasi O`yin qoidalarini o`rgatish,oyoqni ichki va tashqi qismi bilan koptokni uzatishni o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Koptokni to`xtatish usullarini o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad:Futbol elementlari bilan harakatli o`yinlar o`tkazish Vazifalari:mavzu vazifasi: Koptokni to`xtatish usullarini o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish 2.sog`lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo`yicha muammoli savollar: O`yin.oidalarini o`rgatish,oyoqni ichki va tashqi qismi bilan koptokni uzatish. 2) Koptokni to`xtatish usullari. 3) Ikki tomonlama o`yin	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.Sog`lom hayot asoslari. Ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan kun davomida	Eshitadi,bajaradi

	shug`ullanish 3.3 Uyga vazifa beradi.	
--	--	--

Mashg`ulot № 35

Mavzu: Yengil atletika.

- 1)Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini takomillashtirish.
 - a) Startda turish va startdan chiqish buyruqlarini bajarish.
- 2)Granata uloqtirish usullarini o`rgatish.
- 3)Harakatli o`yinlar : “Kim uzoqqa otadi”.

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Yengil atletika. 1)Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini takomillashtirish. a) Startda turish va startdan chiqish buyruqlarini bajarish. 2)Granata uloqtirish usullarini o`rgatish. 3)Harakatli o`yinlar Chiziqlar bo`ylab sakrash o`yini	Amaliyot natijasi Har xil usullarda to`pni qabul qilishni rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Koptokni to`xtatish usullarini o`rgatish
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar	Eshitadi, bajaradi

	ro`yxatini ishlab chiqish.	
Mavzuga kirish - 23 min	1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad: Futbol elementlari bilan harakatli o`yinlarni o`ynashni o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: Har xil usullarda to`pni qabul qilishni o`ragtish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish 2.sog`lom turmush tarzini yaratish Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Har xil usullarda to`pni qabul qilish 2) Koptokni to`xtatish usullari. 3) Himoya chizig`ida o`yin texnikasi Ikki tomonlama o`yin Harakatli o`yinlar	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.Ko`z gimnastikasi Talaba yoshdagilar uchun harakat rejimlari me`yorlari 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Mashg`ulot № 36

Mavzu : Normativlarini qabul qilish

- 1.100 m masofaga yugurish
- 2.Granata uloqtirish
- 3.Kross – 1000 m, 3000 m
- 4.Yugurib kelib uzunlikka sakrash

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Normativlarini qabul qilish 1.100 m masofaga yugurish 2.Granata uloqtirish 3.Kross – 1000 m, 3000 m 4.Yugurib kelib uzunlikka sakrash	Amaliyot natijasi To'ldirma to'plar va basketbol top'lari bilan mashqlar bajarishni o'rgatish
O'quv amaliyotning maqsadi:	Tana va qo'l mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlarni o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni yaxshi o'zlashtirish va test normativlarini topshirish	Eshitadi,bajaradi

2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Test normativlarini topshirish
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 Test normativlarini topshirish	Eshitadi,bajaradi

OXI fakulteti 1-kurs talabalari uchun

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot № 1

Mavzu: Umumiy jismoniy tayyorgarlik

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Umumiy jismoniy tayyorgarlik Harbiy qator mashqlarini o`rgatish. (chapga,o`ngga,aylana) yurish. - Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Qo`l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang`ich holatda ko`rsatilgan qarshilik bo`lgandagi mashqlar. -Boyin va badan mushaklari uchun mashqlar. Egilishlar,aylanishlar va burilishla, boshni aylana harakati,juft va yakka bajariladi. Oyoq va tos uchun mashqlar. Predmetsiz yakka yoki juft bo`lib bajariladigan mashqlar. Oyoq uchida ko`tarilib turib o`tirish mashqlari. – Harakatli o`yinlar.”Ovchi va o`rdaklar”	Amaliyot natijasi Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida (kuch,chaqqonlik,tezlikni) rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik to`g`risida tushuncha
O`quv amaliyotning maqsadi:	Talabalarni sog`ligini mustahkamlash,tibbiy ko`rikdan o`tkazish,sportga jalb qilish.
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Monitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	<p>1.1 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi</p> <p>Maqsadi:mashg`ulotdan maqsad:Talabalarni tibbiy ko`rikdan o`tkazib sog`ligini mustahkamlash</p> <p>Vazifalari:mavzu vazifasi:O`quv jarayonida talabalarga sport bilan shug`ullanishni tavsiya berish va sog`liqni mustahkamlash haqida ma'lumot berish</p> <p>Mavzu bo`yicha savollar beradi.</p> <p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar:</p> <p>1.sport bilan muntazam shug`ullanishni targ`ibot qilish</p> <p>2.sog`lom turmush tarzini yaratish</p> <p>Mavzu bo`yicha muammoli savollar:</p> <p>1.sport turlari bo`yicha to`garaklarga muntazam qatnashish</p> <p>2.kelajakda yoshlarni sog`lom baquvvat qilib tarbiyalash</p>	Eshitadi,bajaradi

2.Asosiy bosqich- 47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi 1.Ertalabki badan tarbiya mashqlarini bajarish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №2

Mavzu : Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Harbiy qator mashqlarini o`rgatish.(chapga,o`ngga,aylana) yurish.

- Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.Qo`l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang`ich holatda ko`rsatilgan qarshilik bo`lgandagi mashqlar.

-Boyin va badan mushaklari uchun mashqlar.

Egilishlar,aylanishlar va burilishlar, boshni aylana harakati,juft va yakka bajariladi.Oyoq va tos uchun mashqlar.Predmetsiz yakka yoki juft bo`lib bajariladigan mashqlar.

Oyoq uchida ko`tarilib turib o`tirish mashqlari. –Harakatli o`yinlar.”Kim uzoqqa otadi”

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Umumiy jismoniy tayyorgarlik URM Buyruqlarni mustaqil bajara olish Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetli va mredmetsiz mashqlar O`ngga,chapga,aylanaga,dioganal yurishlar, 4 qatorga saflanishlar va boshqa mashqlar. -Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni	Amaliyot natijasi Qo`l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang`ich holatda ko`rsatilgan qarshilik bo`lgandagi mashqlar.

o'rgatish. Koptok bilan mashqlar bajarish bu holatni orqa bilan yotib yuz bilan yotib predmetlarda mashq bajarish. -Oyoq va tos uchun mashqlar. Joyda akrash,yurish,chopish,suyanchiqli sakrash mashqlarini bajarish. - Harakatli o'yinlar "Kim uzoqqa otadi" o'yini	
O`quv amaliyotning maqsadi:	Oyoq uchida ko'tarilib turib o'tirish mashqlari
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.1.Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Qo'l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang'ich holatda ko'rsatilgan qarshilik bo'lgandagi mashqlar. Vazifalari:mavzu vazifasi: Boyin va badan mushaklari uchun mashqlar. Egilishlar,aylanishlar va burilishla, boshni aylana harakati,juft va yakka bajariladi Mavzu bo'yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Oyoq va tos uchun	

	<p>mashqlar. Predmetsiz yakka yoki juft bo'lib bajariladigan mashqlar. Oyoq uchida ko'tarilib turib o'tirish mashqlari</p> <p>Mavzu bo'yicha muammoli savollar: Harbiy qator mashqlarini o'rgatish. (chapga, o'ngga, aylana) yurish.</p> <p>- Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang'ich holatda ko'rsatilgan qarshilik bo'lgandagi mashqlar.</p> <p>- Boyin va badan mushaklari uchun mashqlar.</p>	
2. Asosiy bosqich - 47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va envertallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3. Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg'ulotda talabalarning mustaqil ishi. Qo'l va yuqori yelka mashqlari uchun predmetli va predmetsiz har xil boshlang'ich holatda ko'rsatilgan qarshilik bo'lgandagi mashqlar 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi, bajaradi

Amaliy mashg'ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg'ulot №3

Mavzu : Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik URM

Harakat tezligi: Devorni ushlab yugurish, navbat bilan 1 oyoqda sakrash.

Sonni yuqori ko'tarib yugurish mashqlarini o'rgatish.

30 m ga pastki startdan tez yugurib chiqishni o'rgatish.

Harakatli o'yinlar: "Ovchi va o'rdaklar"

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Amaliyot natijasi Qo'l va yelka mushaklari uchun predmetli va predmetsiz mashqlar o'rgatish

1.Harakat tezligi:devorni ushlab yugurish,navbat bilan bir oyoqda sakrash, Sonni yuqori ko'tarib yugurish mashqlarini o'rgatish. 2.Qiqa mosafaga tezlashib yugurishni o'rgatish 4X60, 30 m ga pastki startdan tez yugurib chiqishni o'rgatish. -Harakatli o'yinlar "Ovchi va o'rdaklar"	
O'quv amaliyotning maqsadi:	O'ngga,chapga,aylanaga,dioganal yurishlar, 4 qatorga saflanishlar va boshqa mashqlar. O'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.15 Mavzu maqsadi va fazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Umumiy jismoniy tayyorgarlik. 1) Bo'yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni o'rgatish 2) Koptok bilan mashqlar bajarish bu holatni orqa bilan yotib yuz bilan yotib predmetlarda mashq bajarishni o'rgatish . 3) Oyoq va tos uchun mashqlar.	Eshitadi,bajaradi

	<p>Joyda akrash,yurish,chopish,suyanchiqli sakrash mashqlarini bajarish. Vazifalari:mavzu,vazifasi: haqida ma'lumot berish Mavzu bo'yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1. Bo'yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni o'rgatish 2) Koptok bilan mashqlar bajarish bu holatni orqa bilan yotib yuz bilan yotib predmetlarda mashq bajarishni o'rgatish . 3) Oyoq va tos uchun mashqlar. Joyda akrash,yurish,chopish,suyanchiqli sakrash mashqlarini bajarish. Mavzu bo'yicha muammoli savollar:</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va enventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich -5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg'ulotda talabalarning mustaqil ishi. Bo'yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni o'rgatish 2) Koptok bilan mashqlar bajarish bu holatni orqa bilan yotib yuz bilan yotib predmetlarda mashq bajarishni o'rgatish . 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta`lim texnologiyasi

Mashg`ulot №4

Mavzu : Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Maxsus bajaradigan yengil atletika mashqlari.Signal asosida tezlashib estafetali yugurish.Signal bo`yicha turli mashqlarni bajarish.

60 m ga tezlashib yugurishni o`rgatish.

Harakatli o`yinlar “Ovchi va o`rdaklar”.

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik 1.Qisqa masofaga tezlikni oshirib yugurishni o`rgatish Signallar asosida tezlashib estafetali yugurish. Signal boyicha turli mashqlarni bajarish. 60 m ga tezlashib yugurishni o`rgatish. 2 Uzunlikka sakrash usullarini o`rgatish 3)Harakatli o`yinlar “ovchi va o`rdaklar”	Amaliyot natijasi U R M mashqlarini o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga tayyorlash 2)Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni mustahkamlash
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.16 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga tayyorlash Vazifalari:mavzu vazifasi:O`quv jarayonida talabalarga URM mashqlari haqida ma'lumot berish va o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1 Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga tayyorlash 2)Bo`yin va badan mushaklari uchun mashqlar bajarishni mustahkamlash Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Qo`l va yelka mushaklari uchun predmetsiz va predmetli o`yinlarni erkin bajarishga mustahkamlash Bo`yin va badan	Eshitadi,bajaradi

	mushaklari uchun mashqlar bajarishni takomillashtirish	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich - 5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi.Tezlikni rivojlantirish uslubi bog`lash apparati, jismoniy yuklamalarni jamlash,mashq tanlash texnalagiyasi. 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta`lim texnologiyasi

Mashg`ulot №5

Mavzu : Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

-Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish).

-Harakatli o`yinlar. “Ikkinchisi ortiqcha”

1.1 Ta`lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar -Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish). -Harakatli o`yinlar. “Ikkinchisi ortiqcha”	Amaliyot natijasi Qisqa masofaga tezlikni oshirib yugurishni o`rgatish

O`quv amaliyotning maqsadi:	Signallar asosida tezlashib estafetali yugurish. Signal boyicha turli mashqlarni bajarish.
Ta`lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta`lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy
Ta`lim berish vositalari	O`quv qo`llanma, darslik, kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta`lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
1. Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1. Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2. Kirish amaliy mashg`ulot uchun jihozlarni tayyorlash 3. Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.17 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Qisqa masofaga tezlashib yugurishni o`rgatish Vazifalari: mavzu vazifasi: 60 m ga tezlashib yugurishni o`rgatish Mavzu bo`yicha savollar beradi. Bilimni mustahkamlash uchun savollar: 1. Qisqa masofaga tezlikni oshirib yugurishni o`rgatish Signallar asosida tezlashib estafetali yugurishni mustahkamlash Signal boyicha turli mashqlarni bajarish. 60 m ga tezlashib yugurishni o`rgatish. 2 Uzunlikka sakrash	Eshitadi, bajaradi

	usullarini o`rgatishni takomillashtirish	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Chidamlilikni riojlantirish metodikasini test orqali chidamlilikni mustahkamlash 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №6

Mavzu : Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Yelka bo`g`inida egiluvchanlikni oshirish. Tirsak bo`g`inida qo`llarni bukish va yozish.

-Yelka,kaft bo`g`inida egiluvchanlikni oshirish (qarshiliklar va qarshiliklarsiz panjalarni aylantirish,bukish va yozish.

-Tos-son bo`g`inlarida egiluvchanlikni oshirish (sonni bukish,uzoqlashtirish,yaqinlashtirish, har xil amaliy yo`llar bilan turli xil yo`nalishda aylantirish.

Milliy o`yinlar "Uloq"o`yini

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Egiluvchanlikni oshirish uchun mashqlar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Yelka bo`g`inida egiluvchanlikni oshirish. Tirsak bo`g`inida qo`llarni bukish va yozish. -Yelka,kaft bo`g`inida	Amaliyot natijasi -Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini o`rgatish

egiluvchanlikni oshirish (qarshiliklar va qarshiliklarsiz panjalarni aylantirish,bukish va yozish. -Tos-son bo'g'inlarida egiluvchanlikni oshirish (sonni bukish,uzoqlashtirish,yaqinlashtirish, har xil amaliy yo'llar bilan turli xil yo'nalishda aylantirish. Milliy o'yinlar "Uloq"o'yini	
O`quv amaliyotning maqsadi:	tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish)ni o`rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.18 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: -Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlarini o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: Mavzu bo'yicha savollar beradi. Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish). -Harakatli o'yinlar. "Ikkinchisi ortiqcha	Eshitadi,bajaradi

	<p>Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Maxsus bajariladigan yengil atletika mashqlari tezlik va chidamlilik (2-3 x 60 m ga yugurish). -Harakatli o'yinlar. "Ikkinchisi ortiqcha"</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va enventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi Kuchni rivojlantirish metodikasi texnologiyasi o`rganish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №7

Mavzu : Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Koptoklar bilan mashqlar – koptoklarni ushlab va uni yerga tushganча sheriklarga uzatish , koptoklarni shitga otish va 15 m ga tez yugurish

-Reaksiya tezligi , signal bo'yicha sakrash

-Harakatli o'yinlar "Sakrash,tirmashih va oshib o'tish" estafetasi".

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Koptoklar bilan mashqlar – koptoklarni ushlab va uni yerga tushganча	Amaliyot natijasi Pastki startdan yugurib chiqishni o`rgatish

sheriklarga uzatish , koptoklarni shitga otish va 15 m ga tez yugurish -Reaksiya tezligi , signal bo'yicha sakrash -Harakatli o'yinlar“Sakrash,tirmashih va oshib o'tish” estafetasi”.	
O`quv amaliyotning maqsadi:	Tezlik chidamlilik. Futbol elementlari bilan mashqlar bajarishni o`rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.19 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Tezlik kuch chidamliligi.(sakrash bilan yugurish. Bir oyoq bilan itarilish,aksepti bilan sonni yuqoriga ko'tarib bajariladigan mashqlarni bajarishni o`rgatish Vazifalari:mavzu vazifasi: Og'irlik bilan va og'irliksiz estafetali yugurish, o'zini tashlash,yoyilish bilan sakrashni o`rgatish Bilimni mustahkamlash	Eshitadi,bajaradi

	<p>uchun savollar: Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Pastki startdan yugurib chiqish -Tezlik chidamlilik. Futbol elementlari bilan mashqlar bajarish. Tezlik kuch chidamliligi.(sakrash bilan yugurish. Bir oyoq bilan itarilish,aksepti bilan sonni yuqoriga ko`tarib bajariladigan mashqlar. Og`irlik bilan va og`irliksiz estafetali yugurish, o`zini tashlash,yoyilish bilan sakrash.2 Startdan chiqishni o`rgatish Harakatli o`yinlar.” Alpinistlar</p>	
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish	Eshitadilar va bajarib beradilar
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil ishi. Ertalabki badab tarbiya qo`shimcha mashg`ulotlari bilan shug`ullanish 3.3 Uyga vazifa beradi.	Eshitadi,bajaradi

Amaliy mashg`ulotlarning ta`lim texnologiyasi

Mashg`ulot №8

Mavzu : Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Tana va qo`l mushaklarini kuchini rivojlantirish

Koptokni yuqoriga oldinga sherikka masofada otish

Basketbol bosh orqasidan oldinga va orqaga bel orqasida yuqoriga otish

Harakatli o`yinlar “Nishonga aniq ur” o`yini.

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg'ulot vaqti -2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg'ulot shakli	Amaliy
Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar Tana va qo'l mushaklarini kuchini rivojlantirish Koptokni yuqoriga oldinga sherikka masofada otish Basketbol bosh orqasidan oldinga va orqaga bel orqasida yuqoriga otish Harakatli o'yinlar "Nishonga aniq ur" o'yini.	Amaliyot natijasi Trinajorlarda mashqlar bajarishni o'rgatish
O'quv amaliyotning maqsadi:	Paralel yog'ochlarda qo'lni bukib yozish (yigitlar) Belni bukib yozish (qizlar) -Mashqlar tana og'irligida ta'siri (gantellarda mashqlar bajarish)ni o'rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko'rsatma

Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg'ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	Eshitadi, bajaradi
Mavzuga kirish -23 min	1.20 Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi:	Eshitadi,bajaradi

	<p>Oyoq muskqllari kuchini oshirish uchun mashqlar.(boldir-tovon bo'g'inida oyoqlarni bukish va yozish. Vazifalari:mavzu vazifasi: Paralel yog`ochlarda qo`lni bukib yozish (yigitlar) Belni bukib yozish (qizlar) -Mashqlar tana og'irligida ta'siri (gantellarda mashqlar bajarish)ni o`rgatish Bilimni mustahkamlash uchun savollar: Mavzu bo`yicha muammoli savollar: Trinajorlarda mashqlar bajarish Paralel yog`ochlarda qo`lni bukib yozish (yigitlar) Belni bukib yozish (qizlar) -Mashqlar tana og'irligida ta'siri (gantellarda mashqlar bajarish) -Oyoq muskqllari kuchini oshirish uchun mashqlar.(boldir-tovon bo'g'inida oyoqlarni bukish va yozish. -Harakatli o'yinlar "Kun va tun".</p>	
<p>2.Asosiy bosqich-47min</p>	<p>2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va inventallardan foydalanish</p>	<p>Eshitadilar va bajarib beradilar</p>
<p>3.Yakuniy bosqich-5min</p>	<p>3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 mustaqil ishlash uchun mavzu berish Amaliy mashg`ulotda talabalarning mustaqil</p>	<p>Eshitadi,bajaradi</p>

	ishi. Test yordamida organizmning funksional holati 3.3 Uyga vazifa beradi.	
--	--	--

Amaliy mashg`ulotlarning ta'lim texnologiyasi

Mashg`ulot №9

Mavzu : Normativlarini qabul qilish

1.100 m masofaga yugurish

2.Granata uloqtirish

3.Kross – 1000 m, 3000 m

4.Yugurib kelib uzunlikka sakrash

1.1 Ta'lim berish texnologiyasining moduli

Mashg`ulot vaqti - 2soat	Talabalar soni 24 ta
Mashg`ulot shakli	Amaliy
Normativlarini qabul qilish 1.100 m masofaga yugurish 2.Granata uloqtirish 3.Kross – 1000 m, 3000 m 4.Yugurib kelib uzunlikka sakrash	Amaliyot natijasi To`ldirma to`plar va basketbol top`lari bilan mashqlar bajarishni o`rgatish
O`quv amaliyotning maqsadi:	Tana va qo`l mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlarni o`rgatish
Ta'lim berish usullari	Ko`rgazmali va amaliy
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy,jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O`quv qo`llanma,darslik,kompyuter, sport jihozlari va inventarlar
Ta'lim berish sharoiti	Metodik jihatdan jihozlangan sportzal
Manitoring va baholash	Amaliy ko`rsatma

Amaliy mashg`ulotning texnologik kartasi

Ish bosqichlari va vaqti	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1.Tayyorgarlik bosqichi- 5 min	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash 2.Kirish amaliy mashg`ulot uhun jihozlarni tayyorlash 3.Fanni o`rganishda	Eshitadi, bajaradi

	foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish.	
Mavzuga kirish -23 min	Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi Maqsadi: Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni yaxshi o'zlashtirish va test normativlarini topshirish	Eshitadi,bajaradi
2.Asosiy bosqich-47min	2.1 Mavzuni tushuntirib beradi Sport jihozlari va eventallardan foydalanish	Test normativlarini topshirish
3.Yakuniy bosqich-5min	3.1 Yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 Test normativlarini topshirish	Eshitadi,bajaradi

Mustaqil ta'lim mavzulari
1-kurs Davolash fakulteti talabalari uchun

5. Talabalar mustaqil ishlarining tematik rejasi:

T\r	Mavzular mazmuni	Soat
1	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
2	Darsdan tashqari vaqtda normativlarga tayyorgarlik ko'rish	2 s
3	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
4	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
5	Sport - sog'lomlashtirish tadbirlari va musobaqalariga qatnashish	2 s
6	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
7	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
8	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashlar to'plamini tuzish	2 s
9	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulollarida o'z-o'zini boshqarish usullari	2 s
10	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
11	O'zining kelajakda mutaxassisligi bo'yicha to'g'ri keladigan jismoniy mashqlar kompleksini tuzish	2 s
12	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashlar to'plamini tuzish	2 s
13	Sport - sog'lomlashtirish tadbirlari va musobaqalariga qatnashish	2 s
14	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
15	Darsdan tashqari vaqtda normativlarga tayyorgarlik ko'rish	2 s
	J a m i:	30 s

1-kurs Tibbiy pedagogika fakulteti talabalari uchun

T\r	Mavzular mazmuni	Soat
1	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
2	Darsdan tashqari vaqtda normativlarga tayyorgarlik ko'rish	2 s
3	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
4	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
5	Sport – sog'lomlashtirish tadbirlari va musobaqalariga qatnashish	2 s
6	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
7	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
8	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashlar to'plamini tuzish	2 s
9	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulollarida o'z-o'zini boshqarish usullari	2 s
10	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
11	O'zining kelajakda mutaxassisligi bo'yicha to'g'ri keladigan	2 s

	jismoniy mashqlar kompleksini tuzish	
12	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashlar to'plamini tuzish	2 s
13	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulollarida o'z-o'zini boshqarish usullari	2 s
14	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
15	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
	J a m i:	30 s

1-kurs Tibbiy pediatriya fakulteti talabalari uchun

T\r	Mavzular mazmuni	Soat
1	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
2	Darsdan tashqari vaqtda normativlarga tayyorgarlik ko'rish	2 s
3	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
4	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
5	Sport – sog'lomlashtirish tadbirlari va musobaqalariga qatnashish	2 s
6	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
7	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
8	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashlar to'plamini tuzish	2 s
9	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulollarida o'z-o'zini boshqarish usullari	2 s
10	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
11	O'zining kelajakda mutaxassisligi bo'yicha to'g'ri keladigan jismoniy mashqlar kompleksini tuzish	2 s
12	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashlar to'plamini tuzish	2 s
13	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulollarida o'z-o'zini boshqarish usullari	2 s
14	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
15	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
	J a m i:	30 s

1-kurs Stomatologiya fakulteti talabalari uchun

T\r	Mavzular mazmuni	Soat
1	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
2	Darsdan tashqari vaqtda normativlarga tayyorgarlik ko'rish	2 s
3	Ertalabki badan tarbiya mashqlarini o'rganish va bajarish	2 s
4	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
5	Sport – sog'lomlashtirish tadbirlari va musobaqalariga qatnashish	2 s
6	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
7	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashqlar to'plamini tuzish	2 s
8	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulollarida o'z-o'zini boshqarish usullari	1 s
	J a m i:	15 s

1-kurs Oliy hamshiralik ishi fakulteti talabalari uchun

T\r	Mavzular mazmuni	Soat
1	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
2	Ertalabki badan tarbiya mashqlarini o'rganish va bajarish	2 s
3	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
4	Sport – sog'lomlashtirish tadbirlari va musobaqalariga qatnashish	2 s
5	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulollarida o'z-o'zini boshqarish usullari	2 s
6	O'zining kelajakda mutaxassisligi bo'yicha to'g'ri keladigan jismoniy mashqlar kompleksini tuzish	2 s
7	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
	J a m i:	14 s

1-kurs Tibbiy biologiya fakulteti talabalari uchun

T\r	Mavzular mazmuni	Soat
1	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
2	Darsdan tashqari vaqtda normativlarga tayyorgarlik ko'rish	2 s
3	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
4	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
5	Sport – sog'lomlashtirish tadbirlari va musobaqalariga qatnashish	2 s
6	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
7	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashlar to'plamini tuzish	2 s
8	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulollarida o'z-o'zini boshqarish usullari	2 s
9	O'zining kelajakda mutaxassisligi bo'yicha to'g'ri keladigan jismoniy mashqlar kompleksini tuzish	2 s
10	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
J a m i:		20s

1 -kurs Tibbiy profilaktika fakulteti talabalari uchun

T\r	Mavzular mazmuni	Soat
1	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
2	Darsdan tashqari vaqtda normativlarga tayyorgarlik ko'rish	2 s
3	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
4	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
5	Sport – sog'lomlashtirish tadbirlari va musobaqalariga qatnashish	2 s
6	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
7	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashlar to'plamini tuzish	2 s
8	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulollarida o'z-o'zini boshqarish usullari	2 s
9	O'zining kelajakda mutaxassisligi bo'yicha to'g'ri keladigan jismoniy mashqlar kompleksini tuzish	2 s
10	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
11	Darsdan tashqari vaqtda normativlarga tayyorgarlik ko'rish	2 s
12	Ertalabki badan tarbiya mashlarini o'rganish va bajarish	2 s
13	Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarini tuzish	2 s
14	Sport – sog'lomlashtirish tadbirlari va musobaqalariga qatnashish	2 s
15	Sport to'garaklariga qatnashish	2 s
16	Tanlangan sport turi bo'yicha tayyorlov mashlar to'plamini tuzish	2 s
J a m i:		32 s

GLOSSARIY

1. **МАЗТ** – Мутахасисликка амалий жисмоний таёргарлик .
2. **Амреслинг** – Кул кураши
3. **УРМ**– Умумий ривожлантирувчи машқлар
4. **МРМ** – Махсус ривожлантирувчи машқлар
5. **СОС** – Современные оздоровительные системы.
6. **РТ** – Ритмик гимнастика
7. **КГ** – Корректирующая гимнастика
8. **Пилатес** – Это система упражнений , развивающих каждый аспект физической формы : силу, выносливость , гибкость , ловкость , быстроту.
9. **Фитнес** – Это система направленной совершенствование общей физической подготовленности , равномерную коррекцию фигуру через различного рода нагрузки на мышцы.
10. **Стречинг** – ряд упражнений , направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах
11. **Степ – аэробика** – это ритмичные упражнения на все мышцы тела выполняемые на специальной платформе.
12. **Шейпинг** – При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально , так как только в этом случае она даёт наибольший эффект
13. **Калланетика** – Программа для женщин , выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп.
14. **ППФП** – Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

A s o s i y adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикасининг қонуни “Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида” 2015 йил 4 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепсия. ОЎМТВ коллегиясининг 1999- йил мартдаги қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний маданият ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”. 1999 йил 27 май.
4. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” Т – 1994.
5. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма. Т-2002.
6. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Ўқув қўлланма, Т. : 2006.
7. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005
8. Латипов Р.И ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий қўлланма (бакалавр таълим йўналишлар учун). Т.: ТДПУ. 2008.
9. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008
10. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т.:2011.
11. Матухно Е.В. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К.: 2013.
12. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. Т.: 2005.
13. И.М. Мирзакулов ва бошқ. Валеология. Ўқув услубий қўлланма. Т.: 2008
14. Умаров Д.Х. Средства и методы профессионально – прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебно – методическое пособие. Т.: 2010.
15. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. Х.: 2008.
16. Винулов А.Д. Плавание. М.: 2003.
17. Нормуродов А.Н. , Моргунова И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йўналиши учун). Т.: Фан ва технологиялар.2004.
18. Хидоятлов Ш.Ш. “Жисмоний тарбия ва спорт” Уқув қўлланма. Б.:2019

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан Мирзиёев Ш.М. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» 3 июня 2017 г.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т-2016
3. Мирзиёев Ш.М. Танқидий тахлил катъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик- хар бир рахбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Т-2016
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курамиз. Т-2017
5. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2004
6. Эродонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012.
7. Т.Т Юнусов., Ю.М. Юнусова.,” Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бшйича услубий қўлланма. Т.: 2004.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Электронные ресурсы

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.edu.uz
4. www.Wada-ama.org
5. www.sport-atlet.com
6. www.eurosport.ru/athletics
7. def.kondopoga.ru
8. [www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/)
9. www.gimnastik.ru/athletics
10. bsmi.uz.