

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”
КАФЕДРАСИ

ИСМОИЛОВА ШОИРА САИДАҲМАДОВНАНИНГ

5112000-Жисмоний маданият таълим йўналиши бўйича бакалавр

даражасини олиш учун

**“Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарсларининг
турлари ва уларнинг тузилиши” мавзусидаги**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Раҳбар

доц. Комилов Ж.К.

Гулистон-2017

М У Н Д А Р И Ж А:

КИРИШ	3 бет
I БОБ. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ	
ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ	6 бет
1.1. Болалар спортини ривожлантириш-баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим омили сифатида.	6 бет
1.2. Замонавий жисмоний тарбия дарсига қўйиладиган талаблар.....	9 бет
1.3. Машғулотлар жараёнида педагогик технологиялардан фойдаланиш масалалари	12 бет
II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА	
УНДА ФОЙДАЛАНИЛГАН УСЛУБЛАР	20 бет
2.1. Тадқиқот услублари	20 бет
2.2. Тадқиқотнинг ташкил этилиши.	20 бет
III БОБ. МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИЛАР	
ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА ДАРС	
ҚИСМЛАРИ ОРАСИДАГИ ЎЗARO БОҒЛИҚЛИК	22 бет
3.1. Жисмоний маданият дарсининг структураси ва типлари.....	22 бет
3.2. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари.	35 бет
3.3. Жисмоний маданият машғулотлари шаклининг замонавий кўриниши	39 бет
ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	71 бет
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	74 бет

Фарзандларимиз нафақат жисмоний ва маънавий соғлом ўсиши, балки энг замонавий интеллектуал билимларга эга бўлган баркамол авлод бўлиб вояга етиши шарт.

Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти Ислон Каримов.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Мамлакатимиз Президенти Шавкат Мирзиёев 2016 йилда мамлакатимизни ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган энг муҳим устивор йўналишларига бағишланган Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг мажлисидаги маърузасида мамлакатимизда болалар спортини ривожлантириш борасида кудратли база яратилганига қарамай, мураббийлар салоҳиятидан фойдаланиш ва селекция ишлари борасида бир қатор камчиликлар борлигини алоҳида таъкидлаб ўтди.

2016 йилда Бразилиянинг Рио-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган ХХІ-Ёзги Олимпиада ўйинларида мамлакатимиз спортчилари Олимпиада ўйинлари тарихида биринчи мартаба 13 та медални қўлга киритишиб, 200 дан ортиқ давлат ичида йигирматаликдан ўрин олишди. Асосий натижалар бокс, дзю-до, эркин кураш ва оғир атлетикада кўрсатилди. Потенциал имкониятимиз юқори бўлган таэквон-до, енгил атлетика, академик эшкак эшиш турларидан натижа кўрсата олмадик.

Бугунги кунда Ўзбекистонда 9900 мингдан ортиқ умумтаълим мактаблари, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари мавжуд бўлиб, уларда Давлат Таълим Стандарти дастури асосида иш олиб борилмоқда. Жисмоний тарбия фани таълим тизимида ўзига хос ўринга эга бўлиб, у ёш авлодни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда асосий фанлардан биридир. Таълим

муассасаларида жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш бугунги кунда ўта муҳим ва долзарб эканлиги сабабли бунга эътибор ортиб бормоқда.

Ўзбекистон Республикаси ўзининг мустақиллигини эълон қилган кундан бошлаб, ўсиб келаётган ёш авлодни маънавий етук, жисмонан баркамол, юксак интеллектуал салоҳиятга эга бўлиб ривожланишлари учун Давлат сиёсати даражасидаги тадбирларни амалга ошироқда. Жумладан, 2002 йил 31 октябр куни Вазирлар Маҳкамасининг “Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 374-сонли Қарори қабул қилиниши, 2010 йилнинг мамлакатимиз Биринчи Президенти ташаббуси билан “Баркамол авлод йили” деб эълон қилиниши ёшлар тарбияси, хусусан ҳар томонлама ривожланган инсонни камол топтириш, ёш авлодни инсонийликка етакловчи маънавий-ахлоқий ва руҳий жиҳатдан соғломлаштириш бугунги куннинг долзарб вазифаси эканлигини яна бир марта асослайди.

Сир эмаски, ёшларимизнинг бахт-саодатга эришишида, ҳар томонлама баркамол бўлиб шаклланишида, кўп йиллик ижодий меҳнатга ҳамда Ватан ҳимоясига тайёр бўлишда умумтаълим мактабларидаги, айниқса бошланғич синфлардаги жисмоний тарбия дарсларининг аҳамияти беқиёсдир. (А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев, Ю.Юнусова, 2005).

Олиб борилган кузатув натижалари шуни кўрсатадики, айрим мактабларда жисмоний тарбия дарси ва дарсдан ташқари спорт машғулотларини режалаштиришга, дарс қисмлари учун воситалар ва усуллар танлашга юзаки қаралмоқда. Бу юзаки қарашлар оқибатида айрим ёшларда жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш сўниб бормоқда. Ушбу ҳолатлар мавзунинг долзарблигини белгилайди.

Ишнинг мақсади: Бошланғич синфларда ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларининг тузилишини ўрганиш ва унинг қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқликни аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- мавзуга оид илмий-услубий адабиётларда муаммонинг ёритилганлик ҳолатини ўрганиш;
- бошланғич синфларда ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларининг структурасини ва улар орасидаги ўзаро боғлиқликни таҳлил қилиш;
- жисмоний тарбия дарсларида замонавий инновацион технологиялардан фойдаланиш бўйича тавсиялар бериш.

Тадқиқот фарази: услубий жиҳатдан тўғри тузилган жисмоний тарбия дарслари ва дарс қисмлари учун педагогик жиҳатдан тўғри танланган восита ва усуллар бошланғич синф ўқувчиларининг ҳар томонлама баркамол бўлиб ривожланишларига ижобий таъсир кўрсатади деб тахмин қилинди.

Ишнинг илмий янгилиги : Бошланғич синфларда ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларининг структураси таҳлил қилинди ва улар орасидаги ўзаро боғлиқлик илмий жиҳатдан асослашдан иборат.

Илмий тадиққот базаси. Тадқиқотнинг базаси сифатида Сирдарё вилоят, Гулистон туманидаги 9-сонли умумий ўрта таълим мактаби хизмат қилди.

Битирув малакавий ишнинг тўзилиши: Битирув малакавий иши кириш, 3 та боб, хулоса ва амалий тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, 76 бет компьютер матнидан иборат.

I БОБ. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

1.1. Болалар спортини ривожлантириш – баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим омили сифатида

XXI асрда ҳам жисмоний, ҳам маънавий етук, интеллектуал бойликка эга бўлган авлод ва халқгина жаҳон миқёсидаги бугунги кескин мусобақада голиб бўла олади. (1,2,3).

Кейинги йилларда мамлакатимизда ижтимоий соҳада олиб борилаётган кенг кўламли ислоҳатлар, жумладан, соғлиқни сақлаш, таълим-тарбия, спорт, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, одамларимизнинг ҳаёт даражаси ва сифатини, маданиятини ошириш, ижтимоий муҳофазани кучайтириш масаласига устувор аҳамият берилиб, комплекс ёндошув натижасида аҳолининг, айниқса, болаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича салмоқли натижаларга эришилмоқда.

Ўзбекистонда 9900 мингдан ортиқ умумтаълим мактаблари, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари мавжуд бўлиб, уларда Давлат Таълим Стандартлари дастури асосида иш олиб борилмоқда. Жисмоний тарбия фани таълим тизимида муҳим бўлиб, у болаларни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда асосий фанлардан биридир. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш бугунги кунда ўта муҳим ва долзарб эканлиги сабабли бунга эътибор ортиб бормоқда. (1,3,8,10,11).

Ўзбекистон Республикаси ўзининг мустақиллигини эълон қилган кундан бошлаб болаларни тарбиясига, уларни маънавий, жисмоний баркамол бўлишлари учун, турли қарор ва фармонлар қабул қилинди. Шулардан 2002 йилда 31 октябр куни Вазирлар Маҳкамасининг 374-сонли “Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” қарори ҳамда

2017 йил 3 июн куни Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”г ПҚ-3031 сонли Қарори қабул қилинди. Мана шу қарорлар айна вақтда деярли ҳамма таълим муассасаларида нафақат жисмоний тарбия балки спорт машғулотларини дарсдан ташқари вақтида ташкил қилиш учун кенг йўللар очиб берилди десак муболаға бўлмайди. Ана шу қарор асосида умумтаълим мактабларида замонавий 1-ТИП, 2-ТИП, 3-ТИП ва 4-ТИП мажмуавий спорт иншоотлари қурилди ва 2017-2021 йиллар давомида 167 та спорт иншоотлари барпо этилади Бугунги кунда болаларни аксарият қисми шарқона якка кураш, бокс, кўл тўпи, футбол, енгил атлетика, баскетбол, волейбол каби спорт турлари билан доимий равишда шуғулланиб келмоқдалар. Бола тарбияси билан шуғулланиш ўта муҳим бўлиб, юзаки ёндашиш мақсадга мувофиқ эмас. “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да таълим тизимини ислоҳ қилиш вазифаларида ёшларни ҳар томонлама комил инсон қилиб тарбиялаш алоҳида бўлим этиб кўрсатилган. (7,8)

Ёшларимизни жисмоний жиҳатдан соғлом ва бақувват қилиб тарбиялаш ҳозирги даврнинг долзарб вазифаларидан бири, деб ўрганилмоқда. Бу боради республикамиз миқёсида олиб борилаётган ишлар кўлами диққатга сазовардир. Сўнгги қатор йиллар мобайнида ҳар бир йилни Республикаимизнинг Биринчи Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан мамлакатимизда муайян соҳа, кадрият ёки йўналишга устуворлик аҳамиятини бериш амалиёти анъанаси қарор топди. Шу боис, 2010 йил “Баркамол авлод йили” деб эълон қилинди. Агар бунга кенгроқ маънода қарайдиган бўлсак, ҳар бир йил учун бериладиган устуворликнинг асосий мақсади-ҳар томонлама ривожланган инсонни камол топтириш, ёш авлодни инсонийликка етакловчи маънавий-ахлоқий ва руҳий жиҳатдан соғломлаштиришга қаратилганлигини кўрамиз. Булар шунчаки тадбирлар мажмуаси деб қаралмаслиги, балки муаммоларни изчил ҳал этиш стратегияси деб ўрганилиши зарур деб ҳисоблаймиз.

Сир эмас, ёшларимизнинг бахт-саодатга эришишини таъминлаш учун уларнинг ҳаёт фаолияти давомида соғлом турмуш тарзига интилишини шакллантириш муҳим аҳамият касб этади. Айнан мустаҳкам соғлиқ соҳиби бўлган ёш авлод таълим-тарбия олиши мобайнида маълум касб соҳаси бўйича эгаллаган малака ва кўникмаларига таяниб, ўзининг меҳнат фаолияти ҳисобига ички имкониятларини юзага чиқара олади. Шу мақсадда мамлакатимизда ёш авлодни ҳар томонлама етук, соғлом ва жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш жараёнига алоҳида эътибор бериб келинмоқда.

Таҳлиллар шуни кўрсатмоқдаки, агар 2005 йилда мутлақо соғлом болалар кўрсаткичи 52,7 фоизни ташкил этган бўлса, 2016 йилда бу кўрсаткич 60 фоиздан ошди. Агар, дунёнинг ривожланган давлатларида бу кўрсаткич 70-72 фоизни ташкил этишини инобатга оладиган бўлсак, Ўзбекистонда бу масала бўйича қандай жиддий ўсиш суръатларига эришилаётгани яққол аён бўлади. (1,3,5,6).

Шу билан бирга, 2015 йилда 2010 йилга нисбатан ўқувчилар ўртасида ўткир респираторли вирусли инфекция билан касалланиш 15,5, бронхит билан касалланиш 16,2 ва сколиоз билан касалланиш 11,6 фоизга камайди. Болаларнинг жисмоний ривожланишларида ривожланиш кузатилмоқда. Сўнгги 5 йилда жисмоний тарбия билан шуғулланадиган 10-14 ёшдаги болаларнинг бўйи 2,3, қизларнинг бўйи 2 смга ўсган, вазни эса тегишли равишда 2,6 ва 2,9 килограммга ошган. (1)

Мамлакатимизда болалар спорти объектлари ва сузиш ҳавзаларини қуриш, реконструкция қилиш ва капитал таъмирлаш давлат аҳамиятига молик масалалардан биридир. Жумладан, 2010 йилда Республикаимизда 95 та болалар спорти объекти ишга туширилган бўлиб, шулардан 61 таси қишлоқ жойларида фойдаланишга топширилган.

2017 йилда “Баркамол авлод-2017” спорт мусобақаларининг финал босқичи Жиззах вилоятида ўтказилди. Шу муносабат билан Жиззах шаҳрида бир қатор болалар спорти мажмуалари қурилди, 15.000 томошабинга

мўлжалланган футбол-енгил атлетика майдонига эга бўлган универсал спорт мажмуаси барпо этилди. “Олимпия заҳиралари” спорт мажмуаси Жаҳон андозалари даражасида қайта таъмирланди. (22,25)

Мамлакатимиз Президенти Ш.Мирзиёевнинг Сирдарё вилоятига 2017 йил 17 май кунги ташрифидан сўнг қабул қилинган баённомага асосан, жорий йилда Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш Жамғармаси ҳисобидан вилоятда 2017 йилда Гулистон ва Ховос туманларида 2-ТИП болалар спорт иншооти, Гулистон шаҳрида сузиш ҳавзаси реконструкцияси режалаштирилган.

Юқоридаги фикрларимизнинг барчаси Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш, ўсиб келаётган ёш авлодни нафақат жисмонан ва маънан ривожланиши, балким юксак интеллектуал салоҳиятга эга бўлиб вояга етишлари давлат аҳамиятига молик масала эканлигини тасдиқлайди.

1.2. Замонавий жисмоний тарбия дарсига қўйиладиган талаблар

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг руҳий бойликга, ахлоқий покликка, маънавий етукликга эга, кўп йиллик ижодий меҳнатга ҳамда ватан ҳимоясига тайёр инсон бўлиб шаклланишида педагогик қонуниятларга асосланган ҳолда тўғри ташкил этиладиган жисмоний тарбия дарсларнинг аҳамияти беқиёсдир. Ватандош олимларимизнинг олиб борган кўп йиллик тадқиқотлари шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия дарслари соғломлаштирувчи, таълимий ва тарбиявий вазифалар комплексини ҳал этиши лозим. Педагогика фанлари ичида фақатгина жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчилар ҳаракат қилиш техникасига ўргатиладилар. Фақатгина жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари такомиллаштирилади, саломатлиги мустаҳкамланади, меҳнат қилиш, жамоа меҳнатини ҳурмат қилиш, ўзаро ёрдам, ватанпарварлик ҳамда атроф-муҳитни ҳимоя қилиш

каби сифатлар шакллантирилади. Замонавий жисмоний тарбия дарслари олдига қуйидаги вазифалар қўйилади: (12,13,15,17,18,19,22,25)

1. Согломлаштирувчи вазифалар: Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларда тўғри қадди-қомат шакллантирилади, организмнинг морфофункционал имкониятлари такомиллаштирилади, ҳар томонлама чиниқтирилади ва ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирларига қарши туриш қобилияти оширилади. Шунингдек жисмоний тарбия дарслари нафақат ривожлантирувчи балким, профилактик вазифаларни ҳам бажаради.

2. Таълимий вазифалар: Шуғулланувчилар давлат таълим стандартларида кўзда тутилган назарий билим, амалий кўникмаларга эга бўладилар. Уларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш эҳтиёжи ҳамда кундалик зарур ҳаётий кўникма ва малакалари шакллантирилади.

3. Тарбиявий вазифалар: Ўқувчиларда жисмоний сифатлар билан бир қаторда ахлоқий-иродавий, ақлий сифатлар шакллантирилади, ватанни ва табиатни севишга ўргатилади.

Сўнгги йилларда олиб борилаётган тадқиқотлар ва менинг шахсий педагогик тажрибам шуни кўрсатадики, комил инсон тарбиясидаги энг асосий бўғин-жисмоний тарбия дарсларининг ташкил этилиши барча таълим муассасаларида ҳам услубий жихатдан талаб даражасида эмас. Замонавий жисмоний тарбия дарси қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

Замонавий жисмоний тарбия дарсларига қўйиладиган талаблар

Ҳар бир дарс аввалдан режалаштириладиган соғломлаштирувчи, таълимий ва тарбиявий вазифалар комплексини уларнинг ДТСдаги ўрнидан келиб чиққан ҳолда ҳал этиши керак

Ўқув материалининг мазмуни ўқув дастурига ва қўйилган вазифаларнинг ҳарактерига тўла мос тушиши ҳамда ҳажми оптимал бўлиши керак

Ташкилий бутунлиги ва мантиқан тугалланганлигига кўра ҳар бир дарс аввалги дарснинг узвий давомчиси ҳамда келгуси дарслар учун замин яратувчи бўлиши шарт

Дарсда фойдаланиладиган ўргатиш усуллари дарс вазифалари билан тўғри муносибликда бўлиши керак

Бутун дарс мобайнида ўқувчиларнинг бандлиги ва навбатдаги жисмоний юкларга функционал тайёрлигини таъминлаш лозим

Ҳар бир дарсда ўқувчилар фаолияти устидан оператив бошқарув ўрнатилиши шарт

Дарс вақтида ҳаракат вазифаларини мустақил бажаришда қийналаётган ўқувчилар учун зарур ёрдамни ташкиллаштириш

Ўқувчиларга улар бажарган машқларнинг натижаси ва хулқи ҳақида ўз вақтида ахборот бериб туриш

Дарс вазифалари, ўқувчиларнинг тайёргарлик даражаси ҳамда машқларни бажариш шароитларидан келиб чиққан ҳолда уй вазифалари тизимини ишлаб чиқиш

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА УНДА Фойдаланилган услублар

2.1. Тадқиқот услублари

Мактаб жисмоний тарбия дарсининг тузилишига бағишланган ушбу муаммони ўрганиш вақтида қуйидаги илмий тадқиқот усулларида фойдаланилди:

- А) мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар таҳлили;
- Б) жисмоний тарбия дарсларида педагогик кузатиш;
- В) ўқувчиларда жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш;
- Г) олинган натижалар таҳлили.

2.2. Тадқиқотнинг ташкил этилиши

Мавзу бўйича тадқиқот ишлари 3 босқичда олиб борилди.

1-босқичда мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар ўрганилди ва олинган натижалар таҳлил қилинди.

2 – босқичда Гулистон туманидаги 9-умумий таълим мактабида олиб борилаётган жисмоний тарбия дарслари жараёнида педагогик кузатув ишлари олиб борилди. Машғулотлар жараёнида қўлланилаётган ўргатиш усуллари ва воситалари таҳлил қилинди.

Ўқув йилининг бошида ва охирида махсус дарс режаси асосида тажриба ва назорат синфлари ўқувчиларнинг билими, жисмоний тайёргарлиги, ривожланиш даражалари, махсус тестлар орқали аниқланди. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда дарс қисмларини тақсимлаш ва режалаштиришнинг янги усуллари билан бойитилди.

Тадқиқотнинг 3- босқичида 2016-2017- ўқув йилида олиб борилган илмий тадқиқот ишларини текширилди, олдинги олинган натижалар

солиштирилди ҳамда математик статистика усуллари билан олинган маълумотлар ишлаб чиқилди.

Педагогик тадқиқотлар мобайнида жисмоний тарбия ўқитувчисининг жами 30 дан ортиқ машғулоти кузатилди.

Жисмоний тарбия дарсида дарс қисмлари ўртасида махсус алоқадорликни шакллантириш усуллари белгиланиб олинди. Дарс конспектлари ҳам шунга кўра режалаштирилди. Ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидаги нагрузка ҳажми ва шиддати болаларнинг ёшига қараб, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда аниқланди. Махсус дастур асосида ўтилган дарс самарадорлиги текширилди ва таҳлил этилди.

Мактабда ўтказиладиган жисмоний тайёргарлик тестлари.

Жисмоний ривожланишнинг антропометрик кўрсаткичларини ўлчашга оид адабиётлар билан танишиб чиқиб, тадқиқот модели яратилди.

2016-2017 ўқув йили мобайнида мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари дастурига киритилган асосий машқлар юкламасини меъёрлаштириш дастури ишлаб чиқилди. Ўқув йилининг бошида ва охирида тажриба ва назорат синфлари ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, ривожланиш даражалари махсус тестлар орқали аниқланди.

III БОБ. МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИЛАР ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА ДАРС ҚИСМЛАРИ ОРАСИДАГИ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК

3.1. Жисмоний маданият дарсининг структураси ва типлари

Жисмоний маданият дарслари билан боғлиқ бўлган энг муҳим масалалардан бири уни қандай тузиш масаласидир.

Дарс структураси деганда алоҳида дарсни тузишда фойдаланиладиган тахминий мўлжалли режа тушунилади. Дарс структураси ўқитувчига машқларни оқилона танлаш, материални тўғри жойлаштириш ва дарсдаги нагрукани аниқлшга ёрдам беради.

Дарс тузилиши программа материални изчил ўрганиш асосида белгиланган вазифаларга боғлиқ.

Қўйилган вазифаларни бажариш учун тегишли материал танланади, уни бажариш изчиллиги ва таълимнинг методик приёмлари белгиланади.

Жисмоний маданият дарсида ҳар қандай педагогик вазифани ҳал этиш кўпинча шуғулланувчилар организмнинг зўр беришини талаб қилади. Бу ишга организм тегишли даражада тайёрланган бўлиши керак.

И.П.Павлов организмнинг қийин вазифаларни ҳал этишга тайёр бўлиши зарурлигини кўрсатиб, секин-асталик ва тренировка клиника ва педагогикада асосий физиологик қоидадир деган эди.

Бу кўрсатма ўқитувчи зиммасига шуғулланувчилардан катта куч талаб қиладиган педагогик вазифаларни дарсининг бошида эмас, ўртасида, бир қадар тайёргарликдан сўнг ҳал этиш мажбуриятини юклайди. Дарсининг асосий вазифаларини ҳал этиш шуғулланувчиларни уюштиришни, уларда зарур кайфият ва бу вазифаларни бажаришга бўлган иштиёқни ҳосил қилишни талаб этади.

Ўқувчиларни уюштирилгач ва Павловнинг аста-секинлик ҳақидаги “физиологик қоидаси” бажарилгандан сўнг асосий вазифаларни ҳал қилишга киришиш мумкин. Асосий педагогик вазифаларни бажариш кўпинча шуғулланувчилар зўр бераётган, фаоллашган даврга тўғри келади.

Ўқувчилар организми нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоционал ҳолатдан вазмин ҳолатга бирданига ўтиши мумкин эмас. Шунинг учун дарс тузилишида хотиржам ҳолатга аста-секин ўтиш ва машғулотни ташкилий равишда тугаллаш акс этади. Шундай қилиб, ҳар бир дарс тузилиши уч қисмдан иборат бўлади: биринчиси ўқувчиларни дарснинг жуда қийин вазифаларини ҳал этишга тайёрлайдиган ташкилий қисм, у шартли равишда кириш қисми деб аталади; иккинчиси – дарснинг асосий вазифаларини бажаришга йўналтирилган қисм, у шартли равишда асосий қисм деб юритилади; учинчиси- дарс якуни, у шартли равишда якунловчи қисм деб аталади.

Дарсни қисмларга бўлиш нисбийдир. Ҳар бир дарс олдида турган вазифаларига қарамай, бошдан-охир яхлит бўлиши лозим. Дарснинг барча вазифалари ва мазмуни ўзаро чамбарчас боғлаб амалга оширилади.

Бошланғич синф ўқувчилари учун типовой дарс структураси қабул қилинган. У дарсни вазифаларига мувофиқ тузиш учун асос бўлади.

Дарснинг типовой структураси.

Кириш қисм – 5-10 минут. Вазифаси: ўқувчиларни уюштириш, дарс вазифасини тушунтириш, шуғулланувчилар организминини бўлажак жисмоний ҳаракатга ва машқларни бажаришга тайёрлаш.

Мазмуни: сафланиш элементлари, гимнастик қайта сафланишлар, кўллар, оёқлар, гавда билан қўшимча ҳаракатлар қилиб юриш, югуриш, сакраш, умумривожлантирувчи ва рақс машқлари, ўйинлар.

Асосий қисм – 25-30 минут. Вазифалар: дарснинг асосий вазифаларини ҳал этиш – янги материални ўрганиш, ўтилган материални бажаришни такомиллаштириш мақсадида такрорлаш, ўқувчилар ҳаракат

малака ва кўникмаларини эгаллашлари, уларда тезкорлик, чаққонлик, қатъийлик, ботирликни ўстириш.

Мазмуни: предметларсиз ва предметлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, рақс машқлари, юриш, югуриш, улоқтириш, сакраш, тирмашиш ва ошиб ўтиш, осилиш, акробатик машқлар, мувозанат машқлари, кўп ҳаракат қилиб бажариладиган ўйинлар ва бошқалар.

Дарсинг асосий қисмига мазкур синф программасидаги ҳар қандай материал киритилиши мумкин.

Яқунловчи қисм – 3-5 минут. Вазифалар: дарсинг иккинчи қисмидаги машғулотларда юзага келган таранглик ва кўзғалишдан секин-аста нисбатан хотиржам ҳолатга ўтиш, дарсни яқунлаш, уйга вазифа бериш, уюшган ҳолда янги фаолиятга ўтиш (залдан синфга уюшган ҳолда келиш ёки уйга кетиш).

Мазмуни: сафланиш, юриш, кўшиқ айтиб юриш, ритмик ва рақс машқлари, нафас олиш машқлари, тинч ўйинлар, ўқитувчининг яқунловчи сўзи, уйга вазифа.

Дарсинг кириш қисми. Ўқувчиларни яхши уюштириш дарсни тўлақонли ўтказишнинг зарур шартидир. Шунинг учун ўқувчиларни дарсга тайёрлаш танаффус пайтидаёқ бошланади.

Кўнғироқ чалинғач, болалар сафланишлари лозим. Ўқитувчи қаерда ва қандай сафланиш, қайси ўқувчи сафни бошқариши ҳақида кўрсатма беради. Буларнинг ҳаммасини у биринчи дарсда тушунтиради, кейинги дарсларда эса белгиланган тартибга риоя қилинишига эришади.

Дарс бошида залнинг узун томони бўйлаб деразадан 1-2 м узокликда, шеренга бўлиб бўйига кўра сафланган маъқул. Бундай сафда турганда ўқувчилар ўқитувчини, ўқитувчи эса ўқувчиларни яхши кўриб турадилар. Бундан ташқари, шу ҳолда улар ўз жойларини яхшироқ эслаб қоладилар.

1-синфдаги дастлабки дарсларда ўқувчилар ўқитувчи раҳбарлигида сафланадилар. Улар мустақил равишда бир-бирларининг ёнида туришни ўрганиб олганларидан сўнг ўқитувчи сафланишни ўқувчиларнинг ўзига

(дастлаб яхши ўзлаштирган, актив, болалар ишончини қозонган ўқувчига, сўнг синф навбатчисига) топширади. Қўнғироқча бўладиган сафланишдан сўнг навбатчи ўқитувчи хузурида “Сафланинг!” ва “Текисланинг, ростланинг!” буйруқларини беради. “Ростлан!” буйруғидан сўнг ўқитувчи болалар билан саломлашади. 3-синфдан бошлаб навбатчи ўқитувчига рапорт беради. Ҳар бир дарс ана шу ташкилий моментдан бошланиши керак.

Дарсинг кириш қисми бурилиш, юриш, санаш, ўқувчиларнинг эркин ҳаракати, топшириқ типигаги машқлар ва ўйинлардан ҳам бошланиши мумкин. Бу дарс режаси ва ўқувчилар ҳолатига боғлиқ. Ўқувчилар дарсга ҳаяжонланиб келишганда (масалан, контрол иш ёки жуда эмоционал дарсдан сўнг) машғулоти қайта сафланиш, бурилиш, одатдаги юришлар билан бошлаш ярамайди. Бундай ҳолда ўйинлар ёки топшириқ типигаги машқларни бажартириш болаларни жисмоний маданият дарсигача бўлган кечинмалардан чалғитиш ва уларни жисмоний тарбия машғулотига жалб этиш лозим. Аксинча, агар болалар дарсга вазмин, диққати жам бўлиб келганларида улар билан дарҳол янги материал (сафланиш ва қайта сафланиш элементлари)ни ўрганиш мумкин.

Дарс бошида шуғулланувчиларда тетик кайфият ҳосил қилиш ва уларни машқларни яхши бажаришга тайёрлаш керак.

Кириш қисмининг бошида ўқитувчи ўқувчиларни дарс вазифаси билан таништиради.

Юқорида санаб ўтилган машқлардан ўқитувчи дарсинг вазифалари ва мазмунга муворфиқ равишда фақат кириш қисмини ўтиш учун зарур бўлган машқларни киритади.

Биргаликда организмга ҳар томонлама таъсир этадиган машқлар танланади. Улар ўқувчиларга етарли даражада таниш бўлиши лозим. Чунки уларни ўрганиш кўп вақт талаб қилади.

Умумривожлантирувчи машқлар умумий тайёргарлик ва дарсинг асосий қисмида ўрганиладиган машқ турларига тайёрлайдиган воситаси

сифатида қўлланилади. Ёрдамчи машқлар, одатда, кириш қисм охирида ўтказилади.

Дарснинг кириш қисмида, одатда, кескин жўштирмайдиган, сафланиш элементлари бўлган уюштирувчи ўйинлар қўлланилади.

Дарснинг кириш қисмида қисман сафланиш ва гимнастик қайта сафланиш элементларидан иборат бўлган янги материални ўрганиш мумкин.

Сафланиш ва дарснинг кириш қисмини ўтказиш маълум даражада дарснинг қандай шароитда ўтаётганига боғлиқ бўлади. Агар дарс майдонда совуқ об-ҳаво шароитида ўтадиган бўлса, ўқитувчи олдида яна бир қўшимча вазифа-организмни яхшилаб “қиздириш” вазифаси пайдо бўлади.

Бундай ҳолда умумривожлантирувчи машқларнинг сони оширилади, бажариш суръатини тезлатиш таклиф этилади ва дарснинг кириш қисмига вақт кўпроқ сарфланади.

Чанғи тайёргарлиги дарсларининг кириш қисмига, одатда, қуйидагилар киради: ўқувчиларнинг сафланиши, ташкилий равишда чанғида машғулот жойига бориш, умумривожлантирувчи машқлар, ўйинлар ўтказиш ёки чанғида ихтиёрий юриш билан болалар организмни “қиздириш”.

Дарснинг асосий қисми. Дарснинг кириш ва асосий қисми ўртаисда аниқ чегара йўқ.

Асосий қисмдаги машқлар кириш қисмидаги машқларнинг изчил давоми бўлиши лозим.

Бу қисмнинг номи шартли бўлса-да, унинг аҳамиятини белгилайди. Унда дарснинг асосий педагогик вазифалари ҳал этилади.

Дарснинг асосий қисмига программадаги ҳар қандай материални киритиш мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар бу ерда ҳам ўртача физиологик самарага эришиш ҳамда бошқа асосий машқ турларига тайёрлаш учун қўлланилади. Предметлар билан бажариладиган ва қад-қоматни

шакллантирувчи машқлар дарсга хусусий вазифани ҳал этиш – бу ҳаракат турларини ўрганиш учун киритилади.

Юриш ва югуриш, сакраш, улоқтиришнинг хилма-хил кўринишлари, тирмашиш, мувозанат сақлаш, осилиш машқлари, акробатика машқлари, ошиб ўтиш асосий қисмга конкрет педагогик вазифаларни ҳал этиш, шунингдек маълум даражада физиологик таъсир ўтказиш мақсадида киритилади.

Дарсларда доимо ҳаракатли ўйинлар ўтказилади. Улар, одатда, дарснинг асосий қисмига киритилади.

1-2 синф ўқувчилари билан дарс мобайнида кўпинча иккита ўйин ўтказилади. Бунда бир ўйин албатта дарснинг асосий қисмига киритилади, иккинчиси эса асосий ёки бошқа қисмларда бўлиши мумкин.

3-синф ўқувчилари билан одатда битта ўйин ўтказилади (дарснинг бирор қисмида).

Дарснинг асосий қисмида ўқувчилардан ҳараатчанликни талаб қилувчи ўйинлар (чопиш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш ва бошқалар) ўтказилади.

Ўқувчиларга ҳар томонлама таъсир кўрстаиш ва улар томонидан кўп миқдордаги ҳаракатларнинг эгалланиши учун дарснинг асосий қисмига иккитадан тўрттагача жисмоний машқ киритилади. 1-2 синф ўқувчилари учун ҳаракатлар жуда хилма-хил бўлиши ва тез-тез алмашиб туриши зарур, шунинг учун бу синфларда асосий қисмга уч-тўрт хил машқ киритилади. 3-синф ўқувчилари билан икки-уч хил машқ ўтказилади, чунки улардан ҳаракатларни аниқроқ бажариш талаб қилинади ва улар ўрганиш, ўзлаштиришга кўп вақт сарфлайдилар.

Дарс асосий қисмининг тахминий мазмуни:

- 1) мувозанат машқлари, тўплар билан бажариладиган машқлар, баландликка сакраш, чопиб ўйнаш;
- 2) зарядка типигаги умумривожлантирувчи машқлар, нишонга улоқтириш, тирмашиш, сакраб ўйнаш;

- 3) қадди-қоматни шакллантириш машқлари, ошиб ўтиш, узунликка сакраш, улоқтириб ўйнаш.

Асосий қисм ичида практик материалнинг тўғри жойлашиши катта аҳамиятга эга.

Асосий қисмнинг бошида янги материал ва қунтли ҳамда аниқ бажаришни талаб қиладиган машқлар ўрганилади (масалан, мувозанат сақлаш машқлари таниш ўйинлардан олдин ўтказилади).

Организмни зўриқтирадиган машқлар енгил машқлардан сўнг ўтказилади. Бу билан нагрукани аста-секин кўпайтириш принципига риоя қилинади.

Масалан, агар дарснинг асосий қисмига нишонга улоқтириш ва югуриб ўйнаш киритилган бўлса, аввал улоқтириш, сўнг эса ўйин амалга оширилади.

Ўтилган материални такомиллаштириш янги материал ўрганилгандан сўнг ўтказилади. Агар янги материал дарснинг асосий қисмига киритилмаса, ўтилганларни такомиллаштириш камроқ таниш машқлардан бошланади. Масалан, гимнастика деворига ўқувчилар икки-уч дарс олдин танишган усулда тирмашиш малакасини, анча аввал танишган “оёқни букиш” усулида сакраш малакасини такомиллаштиришда дастлаб тирмашиш, сўнг эса сакраш машқлари ўтказилади.

Дарснинг асосий қисмида ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва ирода сифатларини тарбиялашда машқларни бажариш шартлари мураккаблаштириб борилади.

Болаларнинг эмоционал ҳолатини тез ва кучли оширадиган машқлар (аввало ўйинлар) асосий қисмнинг охирида ўтказилади. Болаларнинг ўйинлар туфайли юзага келган юқори эмоционал ҳолати техник жиҳатдан қийий ва аниқ машқларни бажаришга халақит бермаслиги учун шундай қилинади.

Жисмоний маданият дарсларида ўтилган материалнинг ўқувчилар томонидан ўзлаштириш даражаси доим ҳисобга олиб борилади. Бунда дастлаб машқларни бажаришга тайёрлаш амалга оширилади, сўнг эса билимлар, малака ва кўникмалар ҳисобга олинади.

Дарсинг яқунловчи қисми. Тўғри ўтказилган асосий қисм болаларда бир қадар асабий кўзғалишни вужудга келтиради, уларнинг томир уриши ва нафас олишини тезлаштиради.

Ўқувчиларнинг бошқа фаолият турига ўтишиша қулай шароит яратиш учун ўқувчилар организмни жуда вазмин ҳолатга келтириш зарур. Асосий қисм сўнгида бошланган машқларнинг енгилланиши дарс тугалланиши билан ниҳоясига етиши керак.

Нисбатан хотиржам ҳолатга аста-секин ўтишга оддий сафланишлар, юришлар, ритмик ва чуқур нафас олиш машқлари, тинч ўйинлар орқали эришилади.

Дарс сўнгида ўқувчилар сафланишади, ўқитувчи дарсни яқунлайди, ижобий томонлар ва камчиликларни кўрсатади, айрим ўқувчиларга хатосини айтади ҳамда уйга вазифа беради. Дарс ўқувчиларнинг уюшган ҳолда залдан (майдондан) чиқиб кетиши билан тугайди.

Дарс типлари

Мактаб фаолиятида қуйидаги дарс типлари мавжуд:

- а) кириш дарслари;
- б) янги материал билан танишиш дарслари;
- в) ўтилган дарсни такомиллаштириш дарслари;
- г) аралаш дарслар;
- д) яқуний дарслар.

Ҳар қандайдарс типовой структурага мувофиқ ўтказилади, лекин уларнинг ҳар бири ўзига хос хусусиятга эга.

Кириш дарслари ўқув йилининг, чоракнинг бошида, шунингдек программанинг янги бўлимларини, масалан, чанғида учиш дарсидан олдин ўтилади.

Кириш дарсининг бошида суҳбат бўлади. Унда ўқитувчи ўқувчиларни бўлғуси дарсларнинг мазмуни, ўқитувчи ва ўқувчиларнинг вазифалари, ўқув программаси уларга кўядиган талаблар билан таништиради. Ўқитувчи бу дарсда болалар эътиборини актив ҳаракат қилиш, вазифаларни аниқ бажариш, бутун синф коллективи биргаликда аҳил ҳаракат қилиши зарурлигига қаратади. Суҳбат ифодали, ҳаяжонли, болаларда қизиқиш уйғотадиган, уларни яхши шуғулланишга ундайдиган бўлиши лозим.

Кириш дарсида ўқувчиларни дарсларнинг ўтиш тартиби, сафланиш (ўқув йили бошидаги кириш дарсларида, одатда, бўйига кўра сафланилади) таништирилади, уларга дарсларга тайёрланиш, майдончага ва залга келиш ҳақида, навбатчиларнинг вазифаси, машғулотларнинг уюшган ҳолда бошланиши ва тугалланиши ҳақида гапирилади.

Кириш дарси одатда синфда бошланади ва амалий машғулот ўтадиган жойда давом эттирилади. Ўқитувчи болаларни бўлғуси дарсларга тайёрлаш билан боғлиқ вазифаларни бажариб бўлгач, вақтнинг бир қисмини ўқувчиларга таниш ўйинларни ўтказиш учун фойдаланади. Бунда агар ўқувчиларга ўйинни танлаш, ташкил этиш ва ўтказиш ташаббуси берилса, яхши бўлади. Ўйин фаолияти ўқувчиларни бўлғуси дарсларга аъло даражада тайёрлайди.

1-синф ўқувчилари билан ўтказиладиган биринчи дарсда бошқа дарсларга мўлжалланган жисмоний тарбия дақиқаларини ёки машғулотлар олдидан бажариладиган гимнастика комплексини ўрганиш мумкин. Бу дарсда ўқувчилар илк бор жисмоний маданият зали остонасини босиб ўтадилар, спорт майдончасига келдилар, у ерда ўқитувчи уларни машғулот жойи билан таништиради. Ҳаво очиқ пайтда болаларга таниш ўйинларни ўтиш зарур. Биринчи жисмоний маданият дарси ўқувчилар ҳаётида катта

аҳамиятга эга, шунинг учун бу дарс жуда пухта ўйланиши ва яхши ўтказилиши лозим.

1-синфда кириш дарсининг тахминий режаси

Биринчи чорак. 1-дарс.

Дарсининг вазифалари: 1) ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда уларга тайёрланиш билан таништириш; 2) болаларга спорт кийимлари тўғрисида кўрсатмалар бериш; 3) дарсларгача бўладиган гимнастика комплексини ўргатиш.

Машғулот жойи: синф, майдонча.

Дарсининг мазмуни

Кириш қисм-11 минут.

1. Жисмоний маданият дарслари, спорт кийими, машғулотларгача бажариладиган гимнастика ҳақида қисқача суҳбат-8 минут.
2. Жуфт-жуфт бўлиб сафланиш ва майдончага уюшган ҳолда чиқиш 3-4 минут.

Асосий қисм-28 минут.

1. Қўл ушлашган ҳолда доира куриб сафланиш – 1-2 минут.
2. Машғулотларгача бажариладиган гимнастика комплексини ўрганиш – 10 минут.
3. Болаларга таниш ўйинлар – 16 минут.

Яқунловчи қисм – 5 минут.

1. Жуфт – жуфт бўлиб сафланиш, майдончадан синфга уюшган ҳолда чиқиш – 3 минут.
2. Дарсни яқунлаш – 3 минут.

Кириш дарсларидан сўнг янги материал билан танишиш дарслари ўтилади. Бундай дарслар кўп бўлмайди. Кириш дарсидан сўнг фақат битта

янги материал билан танишиш дарси ўтилиши мумкин, чунки кейинги дарсларда болаларга аввалги дарсда маълум бўлган материал учрайди.

Бу дарсларнинг хусусияти шундаки, уларнинг ҳар бир қисмида болалар учун янги бўлган материал мавжуд. Бу ўқитувчи зиммасига дарсда болалар осон ўзлаштирадиган қизиқарли материалларни бериш вазифасини юклайди.

3-синфда янги материал билан таништириш дарсининг тахминий режаси

Биринчи чорак. 2-дарс.

Дарсининг вазифалари: рапорт, “қадамлаш” усулида югуриб келиб узунликка сакраш, “Овчилар ва ўрдаклар” ўйини билан таништириш.

Дарс жойи: майдонча.

Инвентарь: волейбол тўпи.

Дарсининг мазмуни

Кириш қисм - 10 минут.

Ёнма-ён сафланиш. Болаларни дарс вазифалари билан таништириш. Рапорт (танишиш). Бир қатор колоннада юра туриб, доирага қайта сафланиш.

Асосий қисм-30 минут.

Зарядка типигаги умумривожлантируви машқлар. Уларга узунликка сакрашга тегишли ёрдамчи машқлар юритилади. Югуриб келиб узунликка сакраш: “қадамлаб” сакраш (танишиш). “Овчилар ва ўрдаклар” ўйини (танишиш).

Якунловчи қисм – 5 минут.

Тўрттадан бўлиб олдинма-кейин сафланиш. Қўшиқ айтиб юриш. Якунлаш.

Такомиллаштириш дарсларида асосий вазифа олдин ўрганилган машқларни бажаришни яхшилашдан иборат.

Бу дарсларда эътибор машқларни бажариш техникасига, кўникманинг шаклланишига қаратилади, ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини такомиллаштирувчи мураккаблаштиришлар ҳамда ўйинлар қўлланади.

Кўпроқ аралаш дарслар ўтилади. Уларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларни бажаришни такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Бу дарсларнинг асосий қисмида янги материални машқларнинг бир турида бериш ва унга нисбатан кўпроқ вақт ажратиш лозим. Дарснинг қолган материаллари, машқларни яхши бажаришга эришиш учун такрорланади.

Маълумки, янги материал болалардан катта қунтни талаб қилса, у дарснинг биринчи ярмида берилади, сўнг эса ўтилганлар такрорланади. Кўпинча шундай ҳам бўладики, янги материал олдинги дарсда ўтилган машқларни такрорлагандан сўнг берилади. Бундай пайтда янги материал машқларни бажаришдаги катта ёки камроқ аниқликни, шунингдек, оғирликнинг ошиб боришини ҳисобга олган ҳолда дарс асосий қисмининг ўртасида ҳам ўтилиши мумкин.

2-синфда аралаш дарснинг тахминий режаси

Иккинчи чорак. 8-дарс.

Дарснинг вазифалари: 1) тўпни отиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштириш; 2) гимнастика деворига тирмашишнинг турли усуллари билан таништириш.

Жиҳоз ва инвентарь: 1) кичик тўплар (ўқувчилар миқдорига қараб); 2) гимнастика девори.

Ўтказиладиган жойи: зал.

Дарснинг мазмуни

Кириш қисм-10 минут.

Ёнма-ён сафланиш. Саломлашиш. Дарс вазифалари билан танишиш. Чапга ва ўнгга бурилиш. Бир қатор колоннага сафланиб айланиб юриш. Тўпларни тарқатиш. Икки қатор колоннага сафланиш.

Асосий қисм-28 минут.

Тўплар билан эркин машқлар. Тўпларни жуфт-жуфт бўлиб маълум усулларда узатиш.

Ёнма-ён сафланиш.

Бир усулда гимнастика деворига тирмашиш.

Турли усуллар билан гимнастика деворига тирмашиш.

Аввалги дарсда ўтилган ўйинни такрорлаш.

Якунловчи қисм-7 минут.

Бир қатор колонна бўлиб сафланиш.

Оёқнинг бутун қафтида ва оёқ учларида юриш. Дарс якунларини чиқариш.

Ҳисобга олиш дарсларида ишга якун ясалади, ўқувчиларнинг билимлари ва малакалари текширилади ва баҳоланади. Бундай дарслар чорак охирида ўтилади, лекин улар чорак ўртасида ҳам, йилнинг иккинчи ярми давомида ҳам ўтилиши мумкин. Якунловчи дарслар олдиндан режаллаштирилади, ўқувчилар бундан хабардор бўлишлари ва унга мунтазам тайёрланишлари лозим.

Структурасига кўра мазкур дарслар бошқа типдаги дарслардан фарқ қилмайди. Уларнинг ўзига хослиги шундаки, якунловчи машқлар дарсда асосий ҳисобланади, якунга дарснинг бутун мазмуни ва бориши бўйсунди. Синовни бошлашдан олдин болалар машқларни бир сидра машқ қилиб оладилар. Синов машқлари болалар томонидан жуда масъулият билан бажарилади. Психологик тарангликни сусайтириш учун якунловчи машқлардан сўнг ўйинлар ўтказиш зарур.

3-синфда якунловчи дарснинг тахминий режаси

Иккинчи чорак. 12-дарс.

Дарснинг вазифаси: мувозанат сақлаш машқларининг бажарилишини ҳисобга олиш.

Ўтказиш жойи: зал.

Жиҳоз : мувозанат сақлаш ёғочи.

Дарснинг мазмуни

Кириш қисм - 5 минут.

Ёнма-ён сафланиш. Рапорт. Саломлашиш. Дарс вазифалари билан танишиш. Юриш, югуриш (алмашлаб) тўрт қатор колоннага сафланиш ва ёйилиш.

Асосий қисм-35 минут.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Мувозанатни сақлаш машқлари.

а) ўз-ўзича машқ қилиш;

б) баҳо учун машқлар: ёғочда букилган оёқлар орасида қарсак уриб юриш. “Товонбалиқлар ва чўртан балиқ” (аввал ўтилган) ўйини.

Якунловчи қисм – 5 минут.

Бир қатор колонна бўлиб туриш. Ритмик юриш. Дарсни якунлаш.

3.2. Жисмоний тарбия машғулоти жараёнида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари

Умумий таълим мактаблари, касб-ҳунар коллежлари ва академик лицейлар, гимназияларда ва бошқа таълим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолияти тўғри ташкил этилса, машғулотларнинг умумий ҳамда мотор зичлиги талаб даражасида бўлади, дарслар олдига қўйилган вазифалар самарали хал этилади

Жисмоний тарбия дарслари жараёнида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиши деганда, машғулот давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаштириш услубиятини тушунамиз.

Таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг кенг тарқалган усуллари куйидагилардир:

1. Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этишнинг фронтал (ёппасига шуғулланиш) усули деганда гуруҳдаги барча ўқувчиларни бирваракайига ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифани хал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу усулнинг авзаллиги шундаки, барча ўқувчиларнинг бандлиги таъминланади, машғулот зичлиги юқори даражада бўлади, юкломанинг суръати, интенсивлиги ва меъёри юарча учун бир хил бўлади. Бу усулдан кўпроқ дарсларнинг кириш-тайёргарлик ва яқунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дарсларида асосан кичик синфларда кўпроқ фойдаланилади.



2. Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этишнинг оқим усули: Оқим усулида ўқувчилар битта машқни навбат билан, кетма-кет тухтовсиз оқим тарзида бажарадилар. Бунда оқимлар конкрет шароитга қараб иккита, учта бўлиши мумкин. Масалан, мувозанат сақлаш машқларига ўргатишда дейлик, учта ёғоч ёки гимнастика скамейкаси мавжуд булса учта оқим хосил қилиш мумкин.

Бу усулдан ўмбалоқ ошиш, эстафета машқларида кенг фойдаланиш мумкин.



3. Навбати билан шуғулланиш усули: Навбати билан (сменали) шуғулланиш усулида ўқувчилар дарсда машқларни бажариш учун навбатга (сменага) бўлинадилар. Хар бир сменада нечта ўқувчи бўлса, машқларни шунча ўқувчи бараварига бажариши мумкин. Бир смена шуғулланаётганда қолганлар бошқа машқ билан банд бўлади. Бу усулдан одатда, баландликка сакрашда, узоққа ва нишонга отишда, тирмашиш, осилиш ва акробатик машқларда қўлланилади.



4. Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилишнинг гуруҳли усули: Группа усулида шуғулланишнинг мазмуни шундан иборатки, унда ўқувчилар группаларга бўлинадилар, хар бир группа ўқитувчи топшириғига

биноан мустақил шуғулланади. Бу усулга машқ учун жихоз ва ускуналар етишмаганда мурожат қилинади. Группалар маълум бир вақтдан сўнг жой алмашадилар. Хар бир группага бошлиқ тайинланади. Дарсда группалар бири-бирига халакит бермайдиган тарзда жойлашади. Бу усулдан асосан юқори синфларда, яъни ўқувчилар ҳаракатларни мустақил тарзда бажариш техникасига эга бўлганларида фойдаланилади.



5. Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этишнинг индивидуал усули: Индивидуал усул шундан иборатки бунда хар бир ўқувчи машқни индивидуал бажаради, қолганлар эса уни кузатиб туришади. Бундай усулдан яқунловчи дарсларда қулланилади. Бу ўқитувчига хар бир машқ бажарилгандан сўнг яқун чиқаришга, болалар эътиборини машқни яхшироқ бажаришга, камчилик ва хатоларга қаратишга имкон берадики, бу таълим ва тарбиявий жихатдан жуда муҳим ахамиятга эга.



Юкорида кўрсатилган методик тавсиялардан машғулотларнинг олдига кўйилган вазифалардан, ўқувчиларнинг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда фойдаланиш жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини янада оширади, ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлайди, жисмоний, ақлий, иродавий ва маънавий сифатларни такомиллаштиради.

Хулоса килиб айтадиган бўлсам, дарсларни кизикарли ташкил этиш, ўқувчиларни фанга қизиктириш, машғулотлар жараёнига илғор педагогик ва ахборот технологияларини қўллаш, асосийси-Юртбошимиз орзу қилган баркамол авлодни шакллантириш биз ўқитувчилар зиммасига юклатилган маъсулиятли ва муқаддас вазифадир.

3.3. Жисмоний маданият машғулотлари шаклининг замонавий кўриниши

Жисмоний тарбия дарсларида ўқув жараёнини соғломлаштиришга йўналтириш муаммоси таълимни индивидуаллаштириш билан чамбарчас боғлиқ. Бу эса жисмоний тарбия ва спортнинг барча воситалари, услублари ва шакллари мактаб ўқувчиларини соғломлаштириш ва спорт билан шуғулланиш эффекттини таъминлаш учун уларнинг ёши, жинси, индивидуал ўзига хосликлари билан боғлиқ ҳолда қўллаш демакдир.

Жисмоний тарбия дарсларининг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги жисмоний тайёргарлик ва саломатлик аҳволи, жисмоний ривожланиш даражаси ва унинг ўсишини ҳисобга олишга асосланилади; ўқитилаётганлар шахси серқирра ривожланишига, унинг саломатлигининг яхшиланишига, ишлаш қобилиятининг ошишига, медик-гигиеник маданиятининг ўсишига имкон яратади.

Ўқув ишлари шакли ўқитувчининг турли ва кўп қиррали услублардан фойдаланиш, дарсда энг яхши натижаларга эришиш, таълим тарбия ишларини амалга оширишда катта имкониятлар яратади.

Ҳар бир дарс бирон вазифани ҳал қилиш ва уни амалга оширишда мустақил бўлсада, лекин улар бир бири билан чамбарчас боғланган бўлади. Шу сабабли барча дарслар ўқувчиларни керакли билим кўникма ва малакалар билан қуроллантиради.

Жисмоний тарбия дарси аниқ ва мукамал педагогик вазифаларни ўз олдига вазифа қилиб қўйиш керак. Дарс вазифалари унинг муҳим ва бошқа йўналишларини белгилаб беради, яъни унинг мазмуни, тури, тузилиши ва дарсинг услуб ҳамда ташкил қилиниши аниқланади.

Дарс вазифалари ўқувчиларнинг ёши, жинси, синфи, ўтказиладиган жой, машқларнинг ўргатилиши тартиби ва вақти каби шароитлар белгиланади. Шунингдек ўтган дарс материалларини ҳам ҳисобга олинади.

Жисмоний тарбия дарсларида қўйиладиган вазифалар хилма-хилдир. Уч гуруҳга: ўргатиш, соғломлатириш, тарбиявий вазифалар қўйилади.

1. Стардан чиқишни ўргатиш.
2. Чўнқайиб ўтирган ҳолда кичик тўпни саватга ташлаш.
3. Соғломлаштириш. Қад – қоматни ривожлантириш.

Шу сабабли бу принципал жараёнлар доимо бирга олиб борилиши зарур.

Ҳар бир ўқувчи онгли, интизомли, жамият қуриш учун тўла маълумотли, меҳнат ва мудофаа ишларига доим тайёр бўлишлари керак. Бу вазифаларни адо этишда жисмоний тарбия дарслари муҳим босқичлардан бири ҳисобланади. Ҳар бир амалиётчи ўзларининг фаолиятларида шуларни тўла сингдириб олишлари, уни амалда қўллаш билиш керак.

Бундай ҳолларда педагогнинг раҳбарлик роли, ўқувчиларнинг қизиқиб бажаришлари катта рол ўйнайди. Бунинг учун билимларни тешириш, рағбатлантириш, янги вазифаларни бажаришда уларга таяна билишдадир. Шундагина ўқувчиларнинг активлиги, онги, интизومي ва кўрсатган натижалари оша боради.

Ҳақиқатан ҳам жисмоний тарбия дарслари кўп қиррали жараёнدير. Дарсада дидактик принциплар, ўргатишдаги турли услублар ва ахлоқ тарбияси яхши йўлга қўйилганда мақсадга қўйилган вазифаларни тўла амалга ошириш имконлари яратилади.

Кўргазмалилик, техник воситалардан фойдаланиш, амалий бажариб кўрсатиш, бажарилаётган машқларни кундалик табиий шароитларда учрайдиган ҳаракатлар, табиатнинг фойдали воситаларидан фойдаланиш йўллари ўзвий боғлаб олиб борилганда ўқувчиларда спортга қизиқиш, ҳаракатларни тушуниб бажаришга бўлган эҳтиёжлар кучаяди. Бунинг боиси шундаки, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлашга эътибор кучайтирилиши билан биргаликда, уларни касб танлаш, меҳнат қилишга тайёрлашдир. Шунинг билан биргаликда “Жисмоний тарбия ўқитувчиси” касбига ҳам ўқувчиларни қизиқтириш кўзда тутилмоғи керак. Бу ҳам давлат манфаатидаги энг муҳим касблардан бири ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз дарсларини, назарий тушунча бериш ва суҳбатларида ана шуларни назарда тутмоқлари керак. Жисмоний тарбия дарслари мактабда турли хил шакл ва мазмунда бўлади. Лекин улар бир-бири билан узвий боғлиқдир.

Дарс тузилиш деганда 45 минут давомида муайян машқларни тузилиши ва уни ўргатилишини тушунилади. Жисмоний тарбия дарслари тузилиши жиҳатидан **3 қисмдан** иборат. Яъни **тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмлар**.

Дарс қисмлари ўз иш шакли услубларига қараб муҳим вазифаларни ҳал этади. Дарснинг турлари (типлари) унинг қўйган вазифа ва мақсадларига боғлиқ бўлади. Булар асосан кириш, янги материални ўрганиш, такрорлаш, аралаш ва ҳисобга олиш дарсларидир.

Тажрибалар, илмий текшириш ва изланишларнинг исботлашича, дарс фақат бир хилда олиб борилмаслиги, ўқитувчи ўз имкон ва шароитларига

қараб уни доимо ўзгартириб туриши, янги элементлар билан тўлдириб бориши зарур.

Кириш дарслари чоракларнинг бошларида ташкил қилиниб, бунда ўқитувчи болалар билан назарий машғулотлар, суҳбатлар, савол-жавоблар ўтказди, аниқ вазифалар белгиланади, физорг ва гуруҳ сардорлари сайланади.

Янги материални ўрганиш дарсларда ўқитувчиларга номаълум бўлган машқлар ўрганилади, уларнинг билим, тушунча, ҳаракат малакаларини оширилади. Бунда дастур материаллари, спорт турлари билан машғул бўлади.

Такрорлаш дарсларида ўтган материалларни мукаммаллаштириш, дастурда белгиланган машқларни яхши ўзлаштириш, “Алпомиш ва Барчиной” меъёрларни бажариш каби вазифалар ҳал этилади.

Аралаш дарсларда эса спорт турлари материалларини кўшиш орқали янги материалларни ўрганиш, такрорлаш каби вазифаларни биргаликда олиб боради.

Ҳисобга олиш дарслари асосан ҳар бир қисм ёки турларни тугатганда, чораклар охирида материалларни қанчалик ўзлаштирилганлиги ҳисобга олишдир. Бундай пайтларда машқларнинг бошқариш техникаси, нормаси баҳоланади. Бундай вазифаларни кўпроқ спорт мусобақалари формасида тавшиқ қилиш мақсадга мувофиқдир.

Дарсларнинг барча турларида гимнастика, енгил атлетика (3-синфдан бошлаб), спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар, кураш, бадий гимнастика каби спорт турларининг асосий мазмуни ва элементлари ўтилади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг дарсга тайёргарлиги деганда, биринчидан, дарс конспектини юқори савияда ишлаб чиқиб оққа кўчириш ва дарснинг муваффақиятли ўтиши учун бевосита тайёргарлик кўриш дарсни моддий-техник томондан таъминланиши ва ўқувчилар, ўқитувчи

ёрдамчилари, навбатчилар, группа бошлиқларини тайёрлаш назарда тутилади. Шунинг учун улар қуйидагиларга эътибор бериш тавсия этилади:

1. Дарс конспектининг муҳайёлиги, унинг ҳар дарс иш режасига мувофиқлиги, аниқ ишлаб чиқилганлиги ва ташқи кўриниши:

а) дарс вазифаларининг дастур талабларига мувофиқлиги, аниқлиги, тўғри ифодаланганлиги, ҳар томонламалиги (шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ва гармоник ривожланишини таъминлаши);

б) конспект мазмунида керакли воситаларнинг тўғри танланиши (дарснинг тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмларида воситаларнинг, шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасига, танланган воситаларнинг дарс вазифаларига мувофиқлиги дарс вазифаларига воситаларнинг ўзаро ва машғулот ўтказиладиган шароитга мувофиқлиги);

в) машқларни миқдорлаш ва уларнинг кетма-кетлиги;

г) конспектнинг ташкилий-услубий кўрсатмалари бўлимида:

дарсни ташкил этиш; ўтказиш методикаси, шароитлари бўйича қандай кўрсатмалар берилган, уларнинг тўғрилиги, мақсадга мувофиқлиги, ифодаланиши ва ҳоказо мисоллар билан тасдиқланади.

2. Дарс ўтказиш жойи, ўқув қуроллари ва анжомларининг тайёрлиги ва уларнинг санитария-гигиена ҳолати.

3. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг ташқи кўриниши.

4. Навбатчи ва группа бошлиқларнинг олдиндаи тайёргарликлари.

5. Дарслардан озод қилинган ёки касаллиги бўйича миқдорлаб бериладиган ўқувчиларга дарсдан олдин бериладиган кўрсатмалар.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз дарсларини ташкил этишда қуйидагиларга эътибор бериши керак:

1. Дарснинг ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши;

Дарс қисмлари айрим жиҳозларда иш бажариш ва машқ турлари учун тақсимланган вақтнинг мақсадга мувофиқлиги;

2. Машғулот жойи, бор жиҳоз-анжомлардан фойдаланиш, ўқувчиларни жойлаштириш, сафлантириш ва қайта сафланишларнинг мақсадга мувофиқлиги, уларнинг тарбиявий қиймати.

3. Дарс қисмларида ўқувчилар ишини ташкил этиш услублари ва улар вариантларнинг фронтал, гуруҳи индивидуал, айланма машқ услуби биринкетин, бараварига ва ҳ.к. қўлланишини мақсадга мувофиқлиги, уларнинг дарс мазмунига ва вазифаларига, ўқувчиларнинг ёшларига мослиги, дарснинг юкламаси ва зичлигига таъсири.

4. Дарснинг қисмларида ўқувчиларнинг ҳаракат фаолликларини ошириш учун янги педагогик усуллардан фойдаланиш, уларнинг дарс вазифаларини ҳал этишдаги самарадорлиги.

5. Дарсда ўқувчилардан ёрдамчилар (жисмоний тарбия ташкилотчиси, навбатчи, бошлиғи) сифатида фойдаланишнинг эффективлигига уларнинг ўз вазифаларини бажаришга тайёргарликлари, умум-таълим мактабларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида хавфсизлик қоидаларига риоя қилишлари. Педагогнинг ўз ёрдамчилари ишларини назорат қилиши ва баҳолаши.

Жисмоний тарбия дарси дарс қисмларида қўлланадиган воситаларни куйидагича амалга ошириш лозим бўлади:

1. Дарснинг тайёргарлик қисм воситаларини, унинг бажарадиган функциясига мувофиқлиги (махсус тайёргарлик ва ёндоштирувчи, ўқувчиларни дарсга жалб этувчи машқларнинг мавжудлиги ва юкламанинг етарли бўлиши).

2. Дарснинг асосий қисми учун машқларни танлаш, шуғулланувчиларнинг имкониятларини инобатга олиш, ўзлаштираётган материалнинг кетма-кетлиги, машқларни бажариш учун енгиллаштарилган

шароитлар яратиш, кўникма ва малакаларни ҳисобга олиш, топшириқнинг такрорланишини етарли бўлиши ва ҳ.к. тўғри амалга ошириш.

3. Дарснииг якунловчи қисмига воситалар танлашда асосий қисмда бажарилган ишларнинг хусусиятлари эътиборга олиш, организмнинг тикланиши таъминлаш.

4. Уйга топшириқлар, уларнинг тўғрилиги ва хусусиятлари, уларни қўлланишига бўлган асосий талабларга риоя қилиш. Олдинги дарс топшириқларини текширишни амалга ошириш.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари дарсларда қуйидагича ўргатиш услубларини қўллаши мақсадга мувофиқ бўлади:

1. Ўқитувчи сўзлашув услубини эгаллаши, маҳорати ва ундан фойдаланишининг самараси

2. Сўзлашув услубининг таъсирини кучайтирувчи услубий услубларнинг қўлланиши (қиёслаш, такрорлаш, интонация ва ҳ.к.)

3. Педагогнинг умумий нутқ маданияти (нутқининг раванлиги, бойлиги, аниқлиги, таъсирчанлиги ва ҳ.к.)

4. Кўрсатмалик услубини тўғри қўллай билиш ўқувчилар контингентига дарснинг мазмуни ва аниқ вазифаларига мос келадиган кўрсатмалилик қоидаларидан фойдаланиш.

5. Кўрсатмалик услубининг таъсирини кучайтарувчи услубий услубларнинг қўлланилиши (тез, секин ва ҳ.к.).

6. Ўқитувчининг сўзлашув кўрсатмалилик услубларини ва ҳар хил ҳаракатларни ўзаро боғлиқлигида қўллай билишнинг бир вақтнинг ўзида сўзлашув кўрсатмалилик услубларидан фойдаланиш, коллектив муҳокамаси билан биргаликда олиб бориш ва ҳ.к. дарс олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишда таъсири.

7. Дарсда жисмоний машқларни амалий ўзлаштириш услубларини яхлитлигича, қисмларга (бўлақларга) ва яхлитлигича қисмларга бўлиб

ўргатиш услубларини қўллашнинг самарадорлиги ўқувчиларнинг тайёргарлигини, ҳал этиладиган вазифаларнинг, жисмоний машқларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳар бир услубни қўллашнинг ўзига хос кетма-кетлигига риоя қилиш.

8. Дарсда жисмоний машқларнинг техникасидаги хатоларни олдини олиш ва тузатиш услубларининг қўланиш сифати (услубнинг кўплиги; ёндоштирувчи машқлар услуби, асосий машқ техникасини ўзгартириш услуби ва ҳ.к.)

9. Хатоларни олдини олиш ва тузатиш услубини хатолар сабабини, уларнинг хусусиятларини аниқлаш, йўқотишни ҳисобга олган ҳолда қўлланиш.

10. Машқлар техникасини ўрганишда қўлланилган услубий усуллар.

11. Педагогнинг ўқувчиларга бўлган муомаласи, талабчанлиги қаътиятлиги, иродаси ўзини тута билиши: одоби, хушфёъллиги ва ўқувчиларнинг саволларга ҳозир жавоблиги, уларнинг ютуқларини кўрсата олиши, тўғри баҳолай билиш.

12. Дарс қисмларида ўқувчиларда тўғри қад-қоматни шакллантиришга, тузатишга ва такомиллаштиришга эътибор бериш.

13. Ўқувчиларнинг ақлий, эстетик ва меҳнат тарбияга эътибор бериш (Маданий хулқ малакаларини, интизомлилик, дўстлик ва ўртоқлик хиссиётларини ва ҳ.к. тарбиялаш; ўқувчиларда мустақилликни, машқларни ўзи бажара олишини, фикрлаш фаоллигини оширишга қаратилган услубий усуллар қўллаш);

14. Дарсда муаммо ва ижодий изланиш учун шароитлар яратиш, шуғулла-нувчиларнинг кузатишда ва хатоларни тўғрилашда, натижаларни баҳолашда қатнашишлари; (Ўзаро ўргатиш ва тарбиялашни ташкил этиш; эстетик хиссиётларни тарбиялаш).

15. Педагогнинг синфни бошқара билиши, ўқувчиларда онгли муносабатларни шакллантириши, уларда жисмоний машқлар билан шуғулланишга қизиқиш уйғотиш ва ҳ.к.

Мактаб ёшидаги болалар билан ўтказилган жисмоний тарбия дарсларидаги вазифаларни амалга ошириш, илмий асосда тузилган ва услубий жиҳатдан пухта тайёрланган конспектига боғлиқ.

Жисмоний тарбия дарсларида тарбия, соғлмлаштириш ва ўргатиш вазифалари бир-бирига боғланган ҳолда ҳал қилинади. Шунинг учун ўқитувчи дарсни олдига аниқ мақсадлар қўйишда жисмоний тарбия системасининг умумий вазифаларига амал қилган ҳолда аниқлайди. Дарс вазифаларини, машғулот ўтказиш жойини ва дарсга тегишли жиҳоз-анжомларни белгилагандан сўнг дарс мазмунини аниқлайди.

Дарс мазмунини аниқлашда, дарснинг асосий қисмига таълуқли машқларни, сўнгра тайёргарлик ва яқунловчи қисм машқларни танлаш мақсадга мувофиқдир. Ташкилий услубий кўрсатмалар дарсда қўлланиладиган воситалардан тўлиқроқ фойдаланиш ва шу билан бирга ўқувчилар тарбиясини мақсадга мувофиқ ҳал этиш учун танланади. Конспектнинг ташкилий услубий бўлимига:

- дарсни мақсадга мувофиқ таҳлил этиш;
- шуғулланувчи фаолиятини дарсда ташкил этиш услублари;
- ўргатиш ва тарбиялашнинг услуб ва услубий усуллари;
- дарснинг ўтказиш шароитлари ёзилади.

Дарс тугашдан сўнг ўқитувчи ўтказилган дарс бўйича ушбу конспектга қисқача ўз мулоҳазаларини ёзиш керак.

Дарс конспекти мактабда жисмоний тарбия соҳасида ўқув ишларини режалаштиришнинг аниқ ҳужжати бўлиб, ўқитувчи томонидан ҳар бир синфга ёки паралел синфларга тузилади.

Дарсга конеспект тузишда энг керакли асосий ва ёрдамчи вазифаларни аниқ ва услубий томондан асосланган ҳолда ифода қилишдир.

Дарс олдига қўйиладиган вазифаларни ўқитувчи ўзига буйруқ сифатида белгилайди. Шунинг учун вазифалар буйруқ маъносида ифода қилинади.

Дарс олдига қўйиладиган вазифаларни бир-бирига боғланган ҳолда ҳал қилинади.

Булар ўқув материали, ҳар дарслик ишлашга асосланиб белгиланади ва ўргатиш тамойиллари ҳамда ўтказилган дарсни натижаларига қараб аниқлаштирилиб шу дарс бажариладиган қилиб ифодаланади.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари дарс олдига аниқ вазифалар қўйишда, жисмоний тарбия тизимининг умумий вазифаларига раҳбарлик қилган ҳолда куйдагиларни:

1. Ўқитувчилар олдинги дарсларни қандай ўзлаштирирганликларини;
2. Ҳар бир дарслик иш режаини, давлат дастурини ва шу дарс учун кўшимча адабиётларни;
3. Синфдаги ўқувчилар сонини, дарс ўтказиш жой шароитини ва мавжуд спорт анжомларини;
4. Дарс жадвалининг хусусиятини, дарс турини;
5. Ўқувчиларнинг соғлиқ ҳолатини, уларнинг жисмоний тайёргарликларини ва ҳокозоларни ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Ўқитувчи юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда ўзига қатор саволларга жавоб беради.

1. Шу дарсда ўқувчиларга нима ўргатиш керак?
2. Шу дарсда нималарни ўргатиш, қайтариши, такомиллаштириши керак?
3. Асоан қандай жисмоний сифатларни тарбиялашга ўз эътиборини жалб этиши керак ва ҳоказо?
4. Дарсда соғломлаштириш вазифаларни қандай ҳал этилиши мумкин?

Шу саволларга тўлиқ жавоб бера олгандагина ўқитувчи дарс олдига аниқроқ вазифаларни қўя олади.

Вазифалар:

Дарс турларига қараб кириш дарси, янги материалларни ўрганиш дарси бўйича, ўтилган материални қайтариб мустаҳкамлаш, такомиллаштириш бўйича ёки ўтилган материални ўзлаштириш даражасини текшириш бўйича ифодаланиши мумкин.

II –синфга кириш дарси:

1.Меҳнат ва жисмоний тарбия маданияти;

- машқларни очиқ ҳавода бажариш;

- машқ бажаргандан сўнг енгил овқатланиш.

2. Ўқувчиларни керакли ораликни сақлаган ҳолда ўз бўйлари бўйича бир катор сафланишлардаги билим ва малакаларни аниқлаш ва ҳоқозо.

IV синфда ўрганиш дарси

1.III синфда ўтилган сафланиш ва қайта сафланиш машқларни такрорлаш ва бажара билиш.

2.Сайр жараёнида ўқувчиларни иш ҳаракатини мослиги ва ўзаро ўртоқлик муносабатларини тарбиялаш ва ҳоқозо.

V синфда такомиллаштириш дарси

1. Орқадан елка орқали граната ирғитиш бўйича ўқувчилар эришган ютуқларни текшириш.

Ўқитувчи дарс вазифасини аниқлашда шу синфдаги ўқувчиларнинг билим ва малакаларини билган ҳолда дарс вазифасини, шу синф ўқувчиларнинг билимларига мос қилиб ифодалаш керак.

Бу эса ўқувчилар томонидан дарсда ўтиладиган материални аниқ ва равшан тушунишларига ёрдам беради.

Маълум бир машқдан ўқув нормаларини қабул қилиш учун, аввало ўқувчиларни ушбу машқ билан таништириш, кейин ўргатиш, мустаҳкамлаш,

қайтариш, такомиллаштириш, шундан сўнг улардан ўқув нормалари қабул қилинади. Бу эса бир неча дарслар мобайнида ҳал этилиши мумкин. Ҳар бир дарс олдида қўйилган вазифалар ҳам ўз навбатида таништириш, ўргатиш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш ўқув нормалари қабул қилиш.

Масалан VI синф учун бўладиган машқларидан ўқув нормасини қабул қилиш чорак олдидаги вазифа бўлсин. Бу машқ ҳар дарслик иш режамизни жадвалида 6 марта қайтарилиб, 7 марта ўқув нормасини қабул қилинадиган бўлса, ҳар бир дарсга тахминан шундай вазифалар қўйишимиз мумкин.

Масалан: VI синф учун бўладиган машқларидан ўқув нормасини қабул қилиш чорак олдидаги вазифа бўлади. Бу:

1. Дарс. Тўпни йўналишини ўзгартириб олиб юришдан сўнг уни елкадан бир қўллаб саватга ташлаш билан таништириш.

2. Дарс. Баскетбол шити тагида турган ҳолатдан тўпни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни такрорлаш.

3. Дарс. Тўпни олиб юриб икки қадамда тўхтагандан кейин уни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни мустаҳкамлаш.

4. Дарс. Тўпни йўналишини ўзгартириб олиб юргандан сўнг уни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни мустаҳкамлаш.

5. Дарс. Мусобақа шароитида тўпни елкадан бир қўллаб саватга ташлашни мустаҳкамлаш.

6. Дарс. Йўналишни ўзгартириб тўп олиб юргандан сўнг, уни елкадан бир қўллаб саватга ташлаш бўйича ўқувчилар эришган ютуқни баҳолаш.

Дарсда тарбиявий вазифалар

Ахлоқий, иродавий ва эстетик сифатларнинг тарбиялаш дарсининг ҳамма қисмларида ҳал этилади. Ўқитувчи ўргатиш билан бир вақтда тарбиялайди ҳам. У дарсининг ҳар бир дақиқасида ўқитувчилар фаолиятига керакли йўналиш беради, ўқув жараёнига ва бир-бирига бўлган муносабатнинг ва хоқозо билан ташкил қилади. Шунинг учун тарбиявий

вазифалар, тўғридан-тўғри тушунган ҳолда дарс олдига вазифалар ташланади уларнинг тўғри амалга ошириш керак.

Тарбиялаш билан боғлиқ вазифаларнинг қуйидагича ифодалаш мумкин:

1. Овоз сигналига мувофиқ ҳаракат йўналишини ўзгартира билишни тарбиялаш.

2. Йўналишни ўзгартириб югурушда тезликни тарбиялаш.

3. Синфдоши машқ бажараётганда уни кузата билишни ва хатоларнинг аниқлаш ҳамда шу хатоларнинг тўғрилашга ёрдам бера олишни тарбиялаш.

4. Ўрганилаётган машқларнинг тўғри тушуна билиш ва уни ижодий тадбиқ эта олишни тарбиялаш.

5. “Бой ўғли ” ўйинида ўз ҳаракатларини тез тўхтата билиш ва уларнинг қайтадан тез тиклаш кўникмаларини тарбиялаш.

6. Қаршилик билан машқ бажаришда кўл мускул кучини тарбиялаш. Масалан; 1) Баланддан пастга сакрашда, кўркмасликни тарбиялаш.

2) Берилган асбобларга нисбатан батартиб муносабатда бўлишни тарбиялаш,

3) Ўйин (номи) жарёнида меҳнатсеварликни ва жамоавийлик хислатларини тарбиялаш.

4) Дарсдаги “кўл ва тўп ” ўйинида оддий реакция тезлигини тарбиялаш.

Соғломлаштириш вазифалари

Организм функцияларини умумий ва махсус ривожлантиришга қаратилган. Маълумки, шу дарсда қўйилган вазифаларнинг натижаларини ҳал қилинишини аниқлаш қийин шунинг учун бу вазифаларни ёзишда “таъсир кўрсатиш” ёки ёрдамлашиш деган сўз қўшилади. Масалан: нафас органларини ривожлантиришга ёрдамлашиш.

Соғлиқни яхшилаш, жисмоний ривожланиш ва махсус жисмоний таёйргарлик дарсини оширишда қўлланиладиган вазифалар:

Масалан: 1. Тўғри қадди-қоматни шакллантириш.

2. Асосий диққатнинг қорин мускуларига қаратган ҳолда умумий мускулар устида ишланиш давом эттириш ва ҳоказо.

Ўргатиш (таълим) вазифалари

Шуғулланувчиларда маълум билимлар, ҳаракат кўникма ва малакалари ва уларни ҳар хил шароитларда ишлата билишга йўналтирилгандир. Ўргатиш вазифаларини ифодалашда кўйдагилар эътиборга олинади.

а) ўргатишда техниканинг негизи;

б) ўрганаётган ҳаракат фаолиятидаги техникани асосий звенога ёки деталларни;

в) шуғулланувчиларга бўлган жисмоний ва психик талаблар даражаси.

Ўргатиш вазифасига:

1) у ёки бу билан таништириш;

2) мустаҳкамлаш ва назорат, нормативлар қабул қилиш ва бошқалар киради.

Ўргатиш босқичларини ифодалаш, педагогик жараённи ва ўргатишни етакчи услубларини йўналишини аниқлайди.

Дарс конспектида, такомиллаштириш терминини ифода қилиш шарт эмас. Чунки дарсда ечиладиган вазифаларни аниқ ҳажмини бера олмайди. Мазмуни бўйича бу термин ҳаракатни ёки гавда ҳолатини қандайдир ўзгартиради. Ёки умуман бажариш техникасини яхшилади деб тахмин қилади. Лекин бу қайси ўзгариш, шуғулланувчилар нима устида аниқ ишлаши кераклиги маълум эмас. Масалан баландликка перекаат усулида сакрашни такомиллаштириш. Худди “Ўргатиш зиммасига ўхшаб бунга ҳам таништириш ҳам мустаҳкамлаштиради, лекин аниқроқ қилиш керак?”

Шундай қилиб ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш узлуксиз такрорланадиган ўргатиш фазалари таништириш ўргатиш ва мустаҳкамлашдан иборатдир. Машқ шу аниқ босқичларни дарс конспектига ёзиш керак. Ўргатилаётган ҳаракат фаолиятини техникасини звеноси ва деталлари деб шу ҳаракатни ташкил қиладиган қисмларига айтилади.

Буларга: Дастлабки ҳолат, шахсий ҳаракт ва охирги ҳолатлари киради. Масалан, сакрашда депсиниш учун ерга тушиш, шу сакрашда ҳаракат техникасининг деталларига депсиниш учун депсиниш ўрнига ерга тушиш.

Шу вақтда ҳаракат техникасининг деталларига югуриб келиш, депсиниш бурчаги, кучланиш даражаси, қўл ва оёқ ҳаракатларини бир-бирига келишиш киради.

Ҳаракат фаолиятидаги техника звеносини аниқлаш шуғулланувчилар диққатини маълум деталларга уйғунлаштириб, шу билан бирга ўзлаштиришни енгиллаштиради. Ҳаракат ўргатишда уни ҳамма қисмини камраб олиш. Педагогик талаб “Ҳаммаси оқибатида ҳеч нарса”га зиддир.

Бу талаб ҳаракат фаолиятини бажаришда яхлитлигича ўргатиш меъёрига зид бўлмайди, чунки бунда ўқувчиларнинг диққати ҳамма вақт уни маълум қисми ёки деталига йўналтирилган бўлади. Шуғулланувчиларнинг диққатини педагогик қоида: оддийдан – мураккабга, биринчи навбатдагидан, иккинчи навбатдагига учичи навбатдагига ва ҳокозо бўйича ошириш керак.

Ҳаракат фаолиятига ўрганаётган вақтда, техника ва сифатларни ҳисобга олиб, шуғулланувчиларнинг кучланишига шу вазифаларни очишга қаратилади. Кўпчилик баландликка сакролса, депсиниш учун шунчалик жисмоний кучланиш, югуруш вақтидаги узок вақида мускулларни бўшатиш ва бошқалар талаб қилинади.

Бошқача айтилганда сакрашларда баландлик ва узунлигимиз, югурушда эса масофа ва шиддатни ёки босиб ўтиш вақтни, мувазанат сақлаш машқларида бревнонинг баландлигини ва ҳ.к.

Шундай қилиб, ўргатиш вазифаларида ўргатиш босқичлари ўргатилаётган фаолият техника звеносини аниқлаш, айнан шу вақида диққатни нимага қаратиш ва кучланиш даражасини ифода қилиш керак.

Дарсда ўргатиш вазифаларини замонавий ифодалари: 110 см. баландликдаги конни энидан, букиб сакрашда қўл билан тез итариб ўтишни ўргатиш; чўкалаб турган жойдан кичик коптокни улоқтиришни ўргатиш ва

5 м масофада аниқ нишонга теккан улоқтирувчиларни аниқлаш; жарима тўпини саватга ташлаш аниқлигини оширишга эришиш; баскетболда 10 м масофадаги учта тўсиқдан тўпни олиб ўтишни текшириш; паст стартдаги “стартга” “диққат”, “Марш” буйруқларини фаолияти билан таништириш.

3 м. баландликдаги арқонга уч усулда тирмашиб чиқишда қўл ва оёқлар ҳаракатини бир - бирига боғлаб ишлашга ўргатиш ва ҳакоза.

Мактаб дарсларида ёзилган конспекларда нотўғри ифода қилинган вазифаларга қуйидагилар киради;

- дастали арқондан сакрашни такомиллаштириш;
- акробатика сакрашларни такомиллаштириш;
- бревнода мувозанатни сақлашни ўргатиш;
- югуруб келиб граната улоқтиришга ўргатиш;

Конспекда ёзилган вазифаларни, уларни ечиш учун ишлатиладиган воситалар билан алмаштириб бўлмайди. Масалан, ҳаводаги копток ўйини “ўқувчилар ўйини” дўмболоқ ошиш мувозанат машқлари брусъядаги машқлар комбинацияси ва ҳокозо. Шу билан бирга бу машқлар номи шу восита билан ечиладиган вазифани очиб бермайди.

Маълумки машқларни натижаси, уни қайси шароитда, нима учун бажарилиётганига боғлиқ бўлади. Масалан, олдинга эгилиш машқини тўғри елка билан секин бажарганда, елка мускуларини ривожлантиришга ёрдам берса, ўрта суръатда қўшимча қимирлаш ва полга бармоқлари билан тегиши эгилувчанликни; ўртача суръата кўп марта такрорланганда чидамликни тامينлайди ва ҳокозо. Бу мисолда мускулни алмаштириш шуғулланувчига кўрсатадиган таъсирни ўзгартиради. 100 м.га югуриш 16-17 ёшдаги жисмоний тарбияланган ўсмир учун тезкорлик ва кучни ривожлантиришга, 7-8 ёшли бола учун чидамлиликни ривожлантиради.

Ҳаракатли ўйинларни олдига қўйиладиган вазифаларни ифодалаш анча кийинчилик туғдиради. Чунки булар, тарбиявий ўргатиш ва соғломлаштириш вазифаларидан келиб чиқиб ўқитувчи томонидан ўйиннинг мазмунига қараб

аниқланади. Масалан, кузатувчиликни ҳаракат реакциясини, тезкорлик ва аниқ нишонга отишни ривожлантиришга ёрдамлашиш, шунингдек овчилар ва ўрдаклар ўйинида жамоавий руҳида тарбиялаш; ҳаракат фаолиятини бажариш техникасини олиб ўйнайди ўзининг тутишга ва ижодий изланишга тарбиялаш.

Масалан: 1. Икки тарафлама баскетбол ўйинида рақиб қаршилигини енгиш пайтида кўркмасликни, тез ва аниқ ҳаракат қила олишликни тарбиялайди.

2. Олдига думалоқ ошишда ўз-ўзини ҳимоя қилишни ўргатиш

3. 100 м. Югуруш мусобақаси билан таништириш

4. Сакраш мобайнида мувозанатни сақлаш ва арқонга тирмашиб чиқиш малакаларини текшириш.

Дарс олдига қўйиладиган вазифаларга хулоса қилиб айтиш мумкинки: а) аниқ ва аниқ ифодаланган вазифа ва машқларга бўлган ўргатиш жараёнини тезлаштиради; б) айрим вазифалар бир дарсда эмас, балки бир нечта дарслар давомида ҳал этилиши мумкин; в) дарс олдига 2-3 асосий вазифа қўйиш тавсия этилади, шулардан бири ўргатиш, иккинчиси такрорлаш ва учинчиси тарбиялаш вазифалари ёки мустаҳкамлаш ва бир ўргатиш вазифалари бўлиши мумкин.

Бу албатта, ҳар бир дарслик иш режасига боғлиқ..

Иккинчи даражали вазифалар эса дарс давомида ҳал этилади.

Дарс вазифаларини машғулот ўтказиш жойини ва дарсга тегишли жихоз-анжомлар белгилангандан сўнг, дарс мазмунини аниқлашга ўтилиши лозим.

Дарс мазмунини аниқлашда, авалло, дарснинг асосий қисмига тааллуқли машқларни сўнгра тайёргарлик ва яқунловчи қисми машғулотларни танлаш мақсадга мувофиқ. Чунки дарс олдига қўйилган вазифалар дарснинг асосий қисмида ҳал этилади. Дарснинг асосий қисм мазмунини ишлаб чиқишда қуйидагиларга;

1. Қўланиладиган машқлар ўқувчиларда мавжуд бўлган иш ҳаракат тажрибасига асосланиш;

2. Олдинги дарса ўтилган материал билан ушбу дарсда ўтиладиган машқлар орасида ўзаро боғлашни амалга оширилиши;

3. Агар имконият бўлса, машқларни қисмларга бўлиб ўргатиш керакки, кейинчалик уларнинг бир бутунга бирлаштириш онсон бўлади;

4. Ўргатиладиган машқларни тез ўзлаштириш учун махсус тайёргарлик ва ёндаштирувчи машқлардан кенг кўламда фойдаланиш лозим. Бу эса ўрганилаётган машқни тез ўзлаштиришга ёрдам беради.

5. Асосий қисмга режалаштирилган ҳаракатли ўйинлар, ўрганилиш керак бўлган машқлар ўтиб бўлингандан сўнг ўтказилади. Бу ўйинларда дарснинг асосий қисмида қўлланилган машқларни қўллаш;

6. Машқларнинг организмга тасири бўйича алмаштириш мақсадга мувофиқдир. Масалан, осилишни таяниш билан, сакрашнинг ирғитиш билан ва ҳокозо.

Ўқитувчи дарснинг асосий қисми машқлари жойлаштириб бўлгандан сўнг тайёргарлик қисм машқларни танлашга ўтади. Тайёргарлик сўнги тайёргарлик қисм машқларни шундай танлаш керакки, бу машқлар асосий қисм машқларининг ўзлаштиришга ёрдам берсин, организмни асосий ишга тайёрлансин.

Ташкилий услубий кўрсатмалар

Ташкилий - услубий кўрсатмалар (ТМК) дарсда қўлланиладиган воситалардан тўлароқ фойдаланиш ва шу билан бирга ўқувчилар жисмоний тарбиясини мақсадга мувофиқ хал этиш учун танлаб олинади.

Конспектни “Ташкилий – услубий кўрсатмалар” бўлимига дарсни мақсадга мувофиқ ташкил этиш; шуғулланувчиларни дарсга ташкил этишнинг услублари; ўргатиш ва тарбиялашнинг услуб ва услубий усулари; дарсни ўтказиш шароитлар ёзилади. ТМК танлашда ўрганилаётган машқни,

ўқитувчиларни машқни, ўқитувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини хусусиятларининг эътборга олиш лозим.

ТМК текстни ҳар хил расм ва схемаларда ҳам чизиш мумкин.

Масалан: сафланиш ва қайта сафланишни ўқувчиларнинг машғулот жойларини; асбоб-анжомларни жойлаштириш ва хокозо.

Конспектда қўлланиладиган ТМКни 4 гуруҳга ажратиш мумкин.

1. Дарсни ташкил этиш;
2. Дарсни ўтказиш методикаси;
3. Дарс шароити;
4. Дарсда ўтилганларини ҳисобга олиш.

1. Дарсни ташкил этишга тегишли кўрсатмалар дарс давомида шуғулланувчиларни ташкил этиш услубларини фронтал, гуруҳларга бўлиниб, индивидуал, айланма ва уларни бажариш усуларини бирин-кетин схема билан асбоблардан фойдаланиш тартибини, гуруҳ бошлиқларининг ишини ва хакозоларни ёзишни тақозо этади. Масалан:

- икки доирага қайта сафлаш;
- машқни мустақил бажариш;
- дастлаб гуруҳ бошлиқларини сайлаган ҳолда синф ўқувчиларини 6 гуруҳга бўлиш;
- бурусьларда, турникда, арқонда аралаш осилишларни бир пайитда иккитадан ўқувчи бажаради;
- ўйининг судялигига дарсдан озод этилганларни жалб этиш ва ҳ.к.

Ёзувлар схематик равишда амалга оширилиши мумкин.

Иккинчи гуруҳ кўрсатмаларига дарсни ўтказиш методикаси киради.

Бу ерда ўқувчи томонидан қўлланиладиган ўргатиш ва тарбиялаш методлари ва услубий усулари, дарсда юкламани тартибга солинишнинг услубий усулари, интизомни тиклаш, жамоада ўзини тута билишни тарбияловчи, жамоатчи йўриқчилик ва спорт тури бўйича судялик малакаларига ўргатишнинг усулари ёзилади. Масалан:

- қисмларда (бўлак) бўлиб ўргатиш;
- машқни бажаришни тушунтириб, терминология асосида бажарилишини талаб этиш;
- шуғулланувчилар диққатини машқ техникаси қайси характеристикаларга йўналиш, амплитудаси, тезлиги, кучланиш даражаси, температура ва ҳақозоларни қаратиш керак;
- ўйин қондасини, мусобақани, машқ бажаришни қайси томонларга эътиборни кучайтириш лозим;
- қайси ҳолларда шуғулланувчиларни судьяликка, ёрдам беришга жалб этиш мумкин;
- шуғулланувчиларга ён томон билан туриб кўрсатиш;
- “4” ҳисобни ўқувчилар бир овоздан айтадилар;
- машқларни кўзини юмиб бажариш;
- машқни 4 марта бажаргандан сўнг ўқувчиларни ўнг томонга буриш ва машқни давом этириш;
- ўйинда чарчаган ўқувчилар учун дам олишларига икки кичик доира чизиш;
- икки минут ўйиндан сўнг ўқувчиларни жойида юрғизиш;
- якуни паст овоз билан олиб бориб, тинчилика эришиш;
- қизил байроқа кўтариш сигналини жорий этиш, сигнал берганда ҳар бир ўқувчи ўз жойида тўхтаб қолади;
- ҳар бир навбат билан ёрдам қилади, страховкани баҳолаш;
- кузатаётган ўқувчи ўз ўртоғининг ёнига келади ва хатосини кўрсатади;
- тўртинчи машқни таъсирини ўқувчиларга баён этиш страховкаси.

3. Дарс шароитида машғуллот жойини тайинлаш бўйича қандай ишлар қилиниши ва ким бажариши, кейинги дарсга нималар тайёрланишини, бахтсиз ҳолларнинг олдини олиш учун қандай тадбирларни бажарилиши кераклиги кўрсатилади. Масалан:

- навбатчи ўқувчи ўз олдиндан ўтувчига навбатма-навбат гимнастика таёқчаларини тарқатади;

- навбатчилар танаффус вақтида узунликка сакраш жойини юмшатадилар ва ўйин учун 10 дона баскетбол тўпини майдонга олиб чиқдалар;

- келаси дарсга қум солган халтага тайёрлашни вазифа қилиб топшириш (қандайлигини кўрсатиш);

- ҳар группадан 4 тадан киши ўз группаси учун гимнастик тўшакларни олиб келади;

- ирғитиш жойини тайёрлашни икки ўқувчига топшириш;

- тўпларни тайёргарлигини дарсгача текширишни синф оризригига юклаш.

4. Дарс жараёнида ўтилганларни ҳисобга олиш

Ўзгартирилган материални ўқувчилар томонидан қай даражада ўзлаштирилган материални текшириб кўриш билан боғлиқ бўлган кўрсатмалар ёзилади. (Текширишни машқ бажариш жараёнида, айрим ўқувчини чиқариш, ҳамма ўқувчилардан ўқув норма ва талабларни қабул этиш, мусобақа ўтказиш ва билет саволларига жавоб олиш йўллари билан амалга ошириш мумкин). Масалан;

-3-4 ўқувчининг рапорт беришини баҳолаш;

-ўқув нормасини қабул этишда, машқ бажариш техникасига ва натижасига қўйилган баҳони эълон этиш;

-эрталабки гигиеник гимнастика компонентини бажаришда, аъло бажарган 3-4 ўқувчини баҳолаш;

-гуруҳ бошлиқларининг фаолиятини баҳолаш;

-навбат билан машқ бажаришда, бир - бирларининг машқ бажаришини балларда баҳолаш ва хатоларни тузатиш йўлларини кўрсатишни ўқувчиларга вазифа қилиб топшириш.

Эслатма: конспектни ташкилий - услубий кўрсатмалар бўлимига машқни техникага ва гигиеник омилларга доир маълум бўлган нарсаларни ёзиш тавсия этилмайди. Масалан:

- шуғулланувчиларнинг тўғри нафас олишни кузатиш;
- тўғри қадди-қоматни назорат этиш;
- машқнинг аниқ бажарилишини кузатиш;
- оёқни, гавдани, қўлни тўғри ушлаш ёки букмаслик каби кўрсатмалар;

Дарс конспектига ўқувчи имзо чекиши керак, чунки бу ўқув хужжати бўлиб ҳисобланади.

Дарс тугагандан сўнг дарс ўтказган ўқитувчи ўтказилган дарс бўйича ушбу конспектга қисқача мулоҳазаларни ёзиши лозим. Бунда дарс олдида қўйилган вазифаларни ҳал этилганлиги, дарс мобайнида киритилган ўзгартиришлар, йўл қўйилган камчиликлар интизом, шуғулланувчиларнинг дарсга бўлган муносабатлари ҳақида фикр юритилиб, дарсга хулоса қилинади. Ушбу айрим камчиликлар навбатдаги конспектни ёзишда эътиборга олиш керак.

Гулистон туман 9-умумий таълим мактабининг 4-синфи учун
жисмоний маданият фани бўйича тузилган
дарс конспекти

Сана “ ___ ” _____ 2017 й.

Дарс вазифалари: 1. Топшириқда саф қадамини такрорлаш.

2. Таёқча билан бажариладиган эрталабки гигиеник гимнастика машқлари комплексини ўзлаштириш
3. Якка чўп ва акробатика комбинациялари билан танитириш ва ўргата бошлаш.

Машғулот жойи: мактаб спорт зали

Керакли жиҳозлар: гимнастик таёқчалар - 40 дона синфдаги ўқувчилар сонига боғлиқ, гимнастик тўшаклар- 10 дона ва х.к.

Дарс қисмлар	Фаолият мазмуни	Меъёри	Ташкилий-методик кўрсатмалар
1	2	3	4
I. 1	Сафланиш, рапорт, саломлашиш. Дарс вазифаларини баён этиш	1-1,5	
2	Зални айланиб юришда 2 қадам орани очиш. Ҳаракатдаги топширик	1-2 доира	Машқни бажариш ва саккиз ҳисобига бажариш
3	1-7 саф қадами билан юриш 8-оёқни жуфтлаштириш	3-4	
4	1-4 жойда югуриш 5-6 орқага бурилиш 7-8 орқага бурилиш секин темпда югуриш	1,5 мин	Югуриш вақтида тўғри нафас олишни эслатиш, югуриш тўхтаганда ҳисоб тез саналиб, аста-секин пасайтирилади.
5	Оралик ва масофани 2 қадамдан қилиб бурилиб 4 колоннага сафланиш		Қайта сафланишда калонна ва ширингаларга текис туришга эришиш. Навбатчилар ёнларидан ўтаётган ўқувчиларга таёқларни биринкетин таркатадилар.
6	Эрталабки гигиеник гимнастика машқлари комплекс Д.х таёқ пастда 1-2 оёқ учига кўтарилиб, таёқ юқорига кўтарилиб 3-4 Д.х	4-марта	Ҳар-бир машқда қайси ҳисобга нафас олиш, қайсига эса нафас чиқариш кераклигини огоҳлантириш. Ўқувчилар билан биргаликда бажариш.
II	Д.Х оёқлар керилган ҳолда таёқ бош орқасида. 1-орқага эгашиб унга буриш таёқ юқорига. 2-Д.Х 3-Худди шунинг ўзи лекин бошқа томонга	4-марта	Машқ охирида 3-4 ҳисобга чапга қадам қўйиб, кейинги машқ бажариш учун Д.Х. қабул қилиш.
III	Д.Х Худди шунинг ўзи. 1. Чап томонга энгашиб, таёқ юқорига. 2.Д.Х 3-Худди шунинг ўзи, лекин бошқа томонга 4. Д.Х	Ҳар қайси томонга 4-мартадан	Бир вақтнинг ўзида кўрсатиш, тушунтириш ва бажариш усулини қўллаш. Машқни ойнасимон (тескари ҳолда) кўрсатиш

			Гуруҳ чапга эгилишни бажаринг: бир,икки...
IV	Д.Х.- таёқни ўрта қисмидан ушлаб ўнг қўл юқорида орқада тик туриш 1-2 оёқ учида чўққида ўтириш 3-4 туриш. Худди шунинг ўзи, лекин ҳар ҳисобга бажариш.	3-марта	Шуғулланувчиларга орқа билан туриб кўрсатиш
V	Д.Х ўтириш. Таёқ олдинда 1-2 ўнг оёқни таёқдан ўтказиш. 5-8 худди шунинг ўзи чап оёқ билан.		Қад-қоматни текшириш. Машқни тушунтириш асосида бажариш.
VI	Д.Х-орқа билан ётиб, таёқ юқорига 1-2 оёқларни буклаб, таёқдан ўтказиш, таёқ тизза остида. 3-4Д.Х	4-марта	Машқни шуғулланувчиларнинг бири орқали кўрсатиш
VII	Д.Х.-қоринга ётиш, таёқ юқорида 1-керишиш. 2-Д.Х	8м	Ўқувчиларни чапга (ўнг томонга) ярим ҳолатга буриш
VIII	Д.Х қўллар белда, таёқ полда. Ҳар ҳисобга олдинга ва орқага таёқ устидан сакраб ўтиш. Бўлимларни қайта сафлантириш.	8-10м	Мустақил бажариш Ўғил болалар:1г. турник, акробатика . 2.г.акробатика турник Қиз болалар:1г. мувозанат, акробатика. 2г. акробатика мувозанат. Машғулот жойини тайёрлаш ва йиғиштириш учун ҳар бир гуруҳдан 4 тадан бола ажратилади.
IX	Паст турник. турникка тик туриб осилиб турган ҳолатдан, бир оёқда депсиниб, 2-чиси билан силтаниб тўнтарилиб кўтарилиш, ўнг (чап) оёқни олдинг силтаб ўтказиш-орқага тушиш ва ўнг оёқда кўтарилиш, ўнг чап оёқни орқага силтаб ўтказиш. Ўтказиш – ўнг(чап) томонга бурилиш билан сакраб тушиш.	1-марта	Комбинация бажара оладиган ёки гимнастика секциясига қатнашувчи ўқувчи томонидан кўрсатилади. Кўрсатиш жараёнида машқларнинг қандай бажарилишини изолаб бериш.

1	Тўнтарилиб кўтарилиш, орқага тебраниб сакраб тушиш.	3-4 м	Машқни 1-бажаришда ўзим ёрдам бераман, кейингарида гуруҳ бошчилигида. Кимни қўл кучи кам бўлса, машқ букилган кўлларда бажарилади.
2	Чўккайиб осилган ҳолатдан, депсиниб, букилиб осилиш, орқада осилиш-турник орқа билан ушлаб туриш.	2 марта	Кўрсатиб ва тушунтириб бўлгандан сўнг ўқувчилар 2тадан бўлиб мустақил бажарадилар.
3	Сакраб-таяниш, таяниш оёқлар билан ён томонларга силтанишлар Акробатика (ўғил.б) Машқлари: Д.х таяниб ўтириш ва олдинга думбалоқ ошиш, унга чап оёқни олдинга ўтказиб чалиштириш, орқага думбалоқ ошиш ва керишиб юқорига сакраш	2м 1м	Сакраш учун 3та гимнастик тўшак қўйиш. Тана оғирлигини бир кўлдан иккинчи кўлга ўтказишни ўргатиш Машқни бутунлигича бажариш
1	Таниб ўтирган ҳолда юқорига сакраш.	4-6 м	Учтадан гуруҳ бўлиб бажариш. Гуруҳ услуби билан турғун мувозанатни сақлашга эришиш.
2	Таяниб ўтириш унга оёқни чалиштириш орқага бури-лиш, орқага думалаш	4-6 м	
3	Худди шунинг ўзи лекин орқага думбалоқ ошиш.	4-6 м	Орқага думбалоқ ошганда зич гуруҳлашни сақлаш
4	Комбинацияни бутунлигича бажариш.	2-3 м	Навбатма-навбат бажарилади
	Мувозанат сақлаш(қизлар)		
	Яккачўпни баландлиги 110 см	1 м	Бутунлигича кўрсатиш
	Кўшимча таянч ёрдамида якка чўпни охирига чиқиш-2-3 тез қадам билан юриш, кўллар белда чапдан (ўнга) орқага бурилиш чап оёқни олдинга кўтариб оёқ остида чапак чалиш, чап оёқни силтаб, ўнга 90 бурилиш-ўнг оёққа таяниб ўтириш – тик туриб кўллар ёнга		

	чап оёққа таяниб туриш чапга бурилиб катта қадамлаш-тик туриш оёқ учида, бир неча тез қадам билан юриш ва керишиб сакраб тушиш.		
1	Оёқ учида юриш-керишиб сакраб тушиш 2 м	2 м	Бирин-кетин бажарилади. Сакраб тушишда группа бошлиғи ёрдам беради.
2	Оёқ остида чапак чалиб юриш ва керишиб сакраб тушиш.	2 м	Чапак чалишда гавдани олдинга эгмаслик ва оёқни силташни баландроқ бажариш керак.
3	Ўнг оёқда чўкқайиб; 2-чисини ён томонга оёқ учига таяниш тик туриб кўллар ёнга – чап оёқда чўкқайиб иккинчисини ён томонга оёқ учига кўйиб таяниш-тик туриш –бурилиш билан тиззани букиб катта қадамлаш кўллар ёнга.	1-март	
	Акробатика қиз.б		
	Д.Х таяниб чўкқайган ҳолатдан олдинга думболоқ ошиб, таяниб ўтириш шу ҳолатдан орқага думалаб куракларда тик туриш ҳолатини сақлаш-олдинга думалаб чалқанча ётиш кўприк –шу ҳолатдан чапга (ўнга) бурилиб, таяниб ўтириш, думболоқ-ошиш-тик туриш		
1	Чалқанча ётган ҳолатдан шериғи ёрдамида “кўприк” яшаш ва бурилиб таяниб ўтириш		Ўқувчиларни иккитадан қилиб бўлиб чиқиш.
А)	Тиззаларда турган ҳолатда орқага энгашиш.		Ҳамма бир пайтда бажаради.
2	Чалқанча ётган ҳолатда кўприк яшаш – бурилиб таяниб ўтириш ва орқага думболоқ ошиш	1-март	Бурилиш техникасини бажарилишини ҳаммада текшириб, тана оғирлиғни кўлдан-кўлга ўтказилишни тушунтириш.
3	Комбинацияни бутунлигича бажариш	2-март	2 доирага сафлантириш. Қоидаси: онабошига кўзни

	“Кўз боғлоғич ўйини”	очиш ман этилади. Фақат ўз жойига қайтиши керак, лекин йўлни ўзгартиришга рухсат этилади.
	Бир шеренгага сафлантириш.	Ҳар бир гуруҳдан 2-3 ўқувчи машқни яхши ўзлаштиришга қараб баҳолаш. Гуруҳ бошлиқларини фаолиятини баҳолаш. Кейинги дарснинг тайёргарлик қисмида уй вазифаси текширилишини эслатиш.

Фан ўқитувчиси имзоси: _____

Шундай қилиб, жисмоний тарбия дарслари учун тузиладиган конспект, ўқув ишларининг режалаштиришнинг аниқ ҳужжати бўлиб, ўқитувчи томонидан ҳар дарслик иш режасига асосланиб ёзилади.

Аниқ ифодаланган жисмоний машқларни амалга ошириш усулларини тўғри танлашга ва шу машқларни ўргатиш жараёнини тезлаштиради.

Конспектдаги, дарсни тайёргарлик қисми учун танланган машқлар асосий қисми учун машқларини ўзлаштиришга ёрдам бериши ва организмни ишга тайёрлаши керак.

Конспектнинг асосий қисмида дарс вазифаларини ҳал қилиш учун аниқ воситалар танлаб ёзилади, булар махсус тайёргарлик, ривожлантирувчи ва асосий машқларни ташкил этади.

Конспектнинг “миқдорлаш” қисмида машқларни такрорланиш сони, давом этиш вақти, масофаси аниқ кўрсатилиши лозим. Жумладан дарсни тайёргарлик қисмидаги машқларни миқдорлашда уни мусиқа ритмига мос келишига эътибор бериши шарт. Дарснинг якунловчи қисмида кам ҳаракатли ўйинлар, мускулларнинг тонусини пасайтирувчи машқлар, эркин юриш, нафас олиш машқлари ва хокозолар тавсия этилади.

Педагог энг аввало ўз диққатини дарс конспектини ишлаб чиқиш ва уни тўғри ёзишга қаратиш керак. Дарс вазифаларини бажариш учун ўқувчиларнинг тайёргарлигига мос бўлган машқларни танлаш керак.

Топшириқларни танлашда, улардан фақатгина ўргатиш вазифаларинигина ҳал этмасдан, балки соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишни назарда тутиш керак. Бу эса таълим тарбия жараёнини тўлиқроқ ҳал этиш имкониятини беради.

Жисмоний тарбия дарсларида юклама танлаш хусусида қуйдагиларни қайд этиш лозим:

1. Ўқувчиларнинг жисмоний иш қобилиятини ошириш учун, юкломани дарсдан дарсга орттириб бориш керак. Агар бу амалга оширилмаса, иш қобилияти олдинги даражада қолиш ёки пасайиши ҳам мумкин.

2. Болалар билан шуғулланаётганда оғирлик ҳажмини ортиши, аввало машқларни давом этиши, югуриш масофаси ва вақтини ўзайтириш, машқларсонини ва такрорланишини ошириш ва ҳ.к. ҳисобига, кейинчалик эса жадаллаштириш эвазига амалга оширилади. Бошқача қилиб айтганда, экстенсив юкламадан интенсивликка ўтиш йўли тавсия этилади.

3. Қатор дарсларда юкломани жисмоний қобилиятларни тарбиялаш вазифаларига боғлиқ ҳолда, тўғри чизик аста-секин, зинапоясимон босқичма-босқич ва тўлиқинсимон усуллари ёрдамида ошириш мумкин.

4. Дарсда, қатор бажарилган машқлар юкломасининг йиғиндиси ўқувчиларнинг иш қобилиятига, жисмоний ва функционал тайёргарлигига мувофиқ яъни табақали бўлиши керак. Маълумки, етарли бўлмаган юкломанинг организмга таъсири бефойда, ўта каттаси эса зиён. Шунинг учун педагог ўқувчиларнинг оғирликка нисбатан жавоб реакцияларини кузатган ҳолда энг фойдали, оптимал даражадаги оғирликни излаши лозим.

Юклама миқдорини аниқлашда ўқувчиларга дефференциал ёндошиш бўйича услубий маслаҳатлар:

1. Агар дарсда ҳамма ўқувчилар бир хил топшириқни бажаришлари лозим бўлса, юклама анг аввало, кучсиз, нимжон ўқувчиларга мўлжалланиб танланиши керакки, уни ҳамма бажара оладиган бўлсин. Амалиётда дарснинг тайёргарлик ва яқунловчи қисмларда шундай қилинади; саф машқлари, умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва ҳ.к.

2. Ҳаракат техникасини ўрганиш босқичларида ва жисмоний қобилиятларни тарбиялашда юклама табақаланиши керак. Буни ҳар хил вариантларда ҳал этиш мумкин.

Биринчи вариант: синф ўқувчиларига жойдан бир қўл билан тўпни саватга ташлаш машқи топширилади. Бир гуруҳ ўқувчилар бу топшириқни ўзлаштириб бўлганларидан сўнг, уларга энди тўпни икки қадамдан саватга ташлашди машқ қилиш тавсия этилади, ўқитувчи эса олдинги вазифани ўзлаштира олмаган ўқувчилар билан машқ қилади. Яна бир мисол, ўқувчиларга 6 марта 6 метр югуриш топшириғи берилади. Ким уни енгил бажара олса, яна 2-3 марта бажариши мумкин.

Иккинчи вариант ҳаммага бир хил топшириқ берилади ва ким қачон чарчаса машқ; бажаришни тутатиш мумкинлиги эълон қилинади. Яна бир, мисол, спорт зали бўйлаб югуришда оғирликни қўйидагича табақалаш мумкин: тайёргарлиги юқори бўлган ўқувчилар кенг доирада, пастлари эса каттадан, тахминан, 1-1,5 м кичик доирада югурадилар. Катта доирада югураётганлардан ким чарчаса, кичик доирага ўтиши мумкин.

Учинчи вариант: синф ўқувчиларига етарли қийинчилик-лардан иборат топшириқ берилади. Ким уни бажара олмаса, топшириқ енгиллаштирилади. Масалан: орқага бирин-кетин икки марта думалоқ ошиш машқи. Ким бажаришда қийналса, бир марта бажариши мумкин.

3. Юклама миқдорини аниқлашда гуруҳ ва индивидуал усуллари ҳам қўлланилади. Бунда ўқитувчи дарснинг вазифаларига мувофиқ ҳолда ҳар гуруҳга ёки ўқувчига алоҳида белгилаши мумкин.

Хуллас, ўқитувчи жисмоний тарбия дарсларининг асосий қисмидаги микдорини ўрта жисмоний тайёргарликка эга бўлган болаларга мўлжалланган ҳолда, кучли ўқувчиларга индивидуал ёндошиб бўш нимжон ўқувчиларнинг оғирлик олмасликларини таъминлаш керак. Қисқа қилиб айтганда, ўқувчиларга бериладиган оғирликни моҳирлик билан танлай олиши шарт.

Дарсда жисмоний юкламани бошқаришнинг қўйидаги услублардан фойдаланиши мумкин.

- а) машқ ва ўйинлар сонини ўзгартириш;
- б) машқларни такрорлаш;
- в) машқ бажаришга белгиланган вақтни ўзайтариш ёки камайтири;
- г) ҳаракат ритми ва темпи, вақт бирлигида ҳаракатнинг такрорланиш со-ни ва амплитудасини ўзгартириш;
- д) машқ бажаришининг ташқи шароитларини ўзгартириш;
- е) машқ бажариш услубларини ўзгартириш ва ҳ.к.

Жисмоний тарбия ёшларнинг иқтисодий, экологик ва ҳатто жинсий тарбияларга ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбиясиз комил инсон таркиб топмайди.

Дарс машғулотлар жараёнида дарс қисмларининг ўзаро алоқалари бўйича тажриба-синов ишларини тизимли ташкил қилиш ва унинг ҳаққонийлигини таъминлаш мақсадида олинган натижаларнинг амалий аҳамиятини тасдиқловчи ва бир-бирини тўлдирувчи методлар мажмуасини қўлладик.

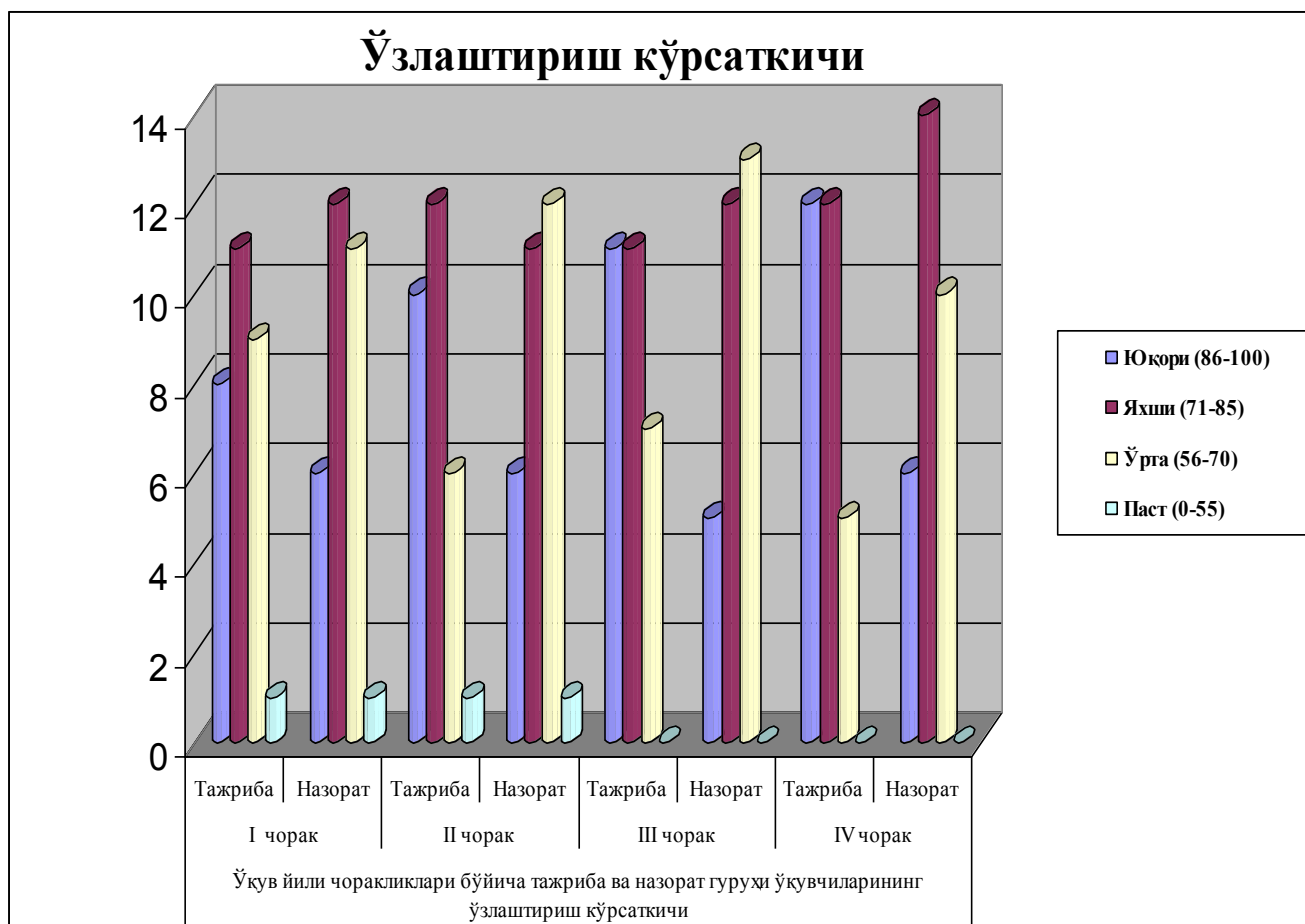
Тажриба-синов ишларини амалга ошириш учун 2010-2011 йиллар мобайнида Сирдарё вилоят Гулистон шаҳридаги 15-умумий таълим мактаби ўқувчиларининг чораклар бўйича ўзлаштириш кўрсаткичлари аниқланди. Мазкур тажриба асосида мактабда 4 «А» ва 4 «Б» синфлар аъзоси бўлган 59 нафар ўқувчиларнинг 29 нафари тажриба гуруҳига, 30 нафари назорат гуруҳларига жалб қилинди.

Тажриба гуруҳларида машғулотлар биз таклиф этган янги педагогик технология асосида, назорат гуруҳларида эса анъанавий услубда амалга оширилди. Тажриба-синов ишлари жараёнида тавсия этилаётган педагогик технология бўйича юқорида қайд этилган таълим муассасаларининг тажрибали ўқитувчилари таълим-тарбия ишларини олиб бордилар.

Жадвал-3.1.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида ўзлаштириш кўрсаткичи ҳақидаги умумлашган маълумотлар

Ўзлаштириш даражалари	Ўқув йили чоракликлари бўйича тажриба ва назорат гуруҳи ўқувчиларининг ўзлаштириш кўрсаткичи								Ўртача	
	<i>I чорак</i>		<i>II чорак</i>		<i>III чорак</i>		<i>IV чорак</i>		Тажриба	Назорат
	Тажриба	Назорат	Тажриба	Назорат	Тажриба	Назорат	Тажриба	Назорат		
<i>Юқори (86-100)</i>	8	6	10	6	11	5	12	6	10,25	5,75
<i>Яхши (71-85)</i>	11	12	12	11	11	12	12	14	11,5	12,25
<i>Ўрта (56-70)</i>	9	11	6	12	7	13	5	10	6,75	11,5
<i>Паст (0-55)</i>	1	1	1	1	0	0	0	0	0,5	0,5
<i>Жами</i>	29	30	29	30	29	30	29	30	29	30



Олинган натижалардан маълумки, тажриба ўтказган гуруҳдаги ўқувчиларнинг ўзлаштириши ва сифат кўрсаткичи назорат гуруҳидагилардан юқори экан. Демак, биз танлаган метод ёрдамида ўқитиш самарадорлигининг ошганлиги тажриба-синов натижаларидан яққол кўриниб турибди.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни таҳлили, олиб борилган тажриба-синов ишлари натижасида биз қуйидаги хулосаларга келдик:

1. Сўнги йилларда баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим омили сифатида мактаблардаги жисмоний тарбия дарсларига чуқур эътибор қаратилмоқда. Мактаблардаги спорт заллари ва иншоотлари замон талаблари даражасида таъмирланиб, зарур жиҳозлар билан таъминланмоқда. Фақатгина, 2016 йилда вилоятимизда Боёвут туманида I-ТИП спорт иншооти, Мирзаобод ва Боёвут туманларида 2 та спорт зали қурилиши амалга оширилган бўлиб, барчаси қишлоқ жойларида фойдаланишга топширилган
2. Болаларнинг жисмоний ривожланишларида ривожланиш кузатилмоқда. Сўнги 5 йилда жисмоний тарбия билан шуғулланадиган 10-14 ёшдаги болаларнинг бўйи 2,3, қизларнинг бўйи 2 смга ўсган, вазни эса тегишли равишда 2,6 ва 2,9 килограммга ошган.
3. Ўқувчилар жисмоний тарбиясини ташкил этиш ва мактаб жисмоний тарбия дарсининг тузилиши масалалари ватандош олимларимиздан АА.Абдуллаев, Ю.М.Юнусова., Т.С.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаевларнинг илмий изланишларида кенг ўрин тутган.
4. Мактаб жисмоний тарбия дарси ўзаро боғлиқ 3 қисмдан иборат ва унинг типовой структураси қуйидагича бўлиши тавсия этилади:
 - а) кириш-тайёргарлик қисми – давом этиши умумий дарснинг 20 %игача (8-10 минут). Бунда асосан ўқувчилар янги дарс мавзуси билан танишадилар, уларнинг организми умумий ва махсус қиздириб олинади ҳамда асосий қисм вазифаларини ҳал этишга тайёрланади. Воситалари : саф машқлари, юриш, югуриш, ҳаракатли ўйинлар.

б) асосий қисм – давом этиши умумий вақтнинг 70 % игача (27-30 минут). Асосий қисмда дарс олдида қўйилган соғломлаштирувчи, таълимий ва тарбиявий вазифалар ҳал этилади.

в) яқунловчи қисм – давом этиши умумий вақтнинг 10 % игача (3-5 минут). Бунда ўқувчиларда пайдо бўлган физиологик ва эмоционал кўзголиш сўндирилади, организм тинчлантирилади, ўқувчиларнинг бошқа фаолият турига ўтишлари учун (масалан, математика, она тили дарсларига) замин яратилади. Дарсга яқун ясалади, ижобий томонлар ва камчиликлар кўрсатилади, айрим ўқувчиларга хатоси ва ютуқлари айтилади, уйга вазифа берилади.

5. Жисмоний тарбия дарсининг кириш-тайёргарлик ва асосий қисми орасида аниқ чегара йўқ. Чунки, асосий қисмдаги машқлар кириш қисмидаги машқларнинг изчил давомчиси бўлиши лозим.

Амалий тавсиялар

Юқоридагилар билан бир қаторда олиб борилган кузатув натижалари шуни кўрсатадики, айрим мактабларда жисмоний тарбия дарси ва дарсдан ташқари спорт машғулотларига юзаки қарамоқда. Бу юзаки қарашлар оқибатида айрим ёшларда жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш сўниб бормоқда. Ушбу салбий ҳолатни бартараф қилиш ва олдини олиш мақсадида қуйидаги тавсияларни таклиф этамиз:

2. Машғулотлар жараёнида янги педагогик ва ахборот-коммуникацион технологиялардан кенг фойдаланиш.
3. Ўқув машғулотларини миллий истиқлол ғояларини тараннум этувчи воситалар ёрдамида ташкил этиш.
4. Машғулотлар жараёнида мусиқа жўрлигидан ўз ўрнида фойдаланиш.

5. Ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг фронтал, оқим, навбати билан шуғулланиш, гуруҳли ва индивидуал усулларида дарс вазифасидан келиб чиққан ҳолда фойдаланиш.
6. Машғулотлар жараёнида ўргатишнинг ўйин ва мусобақа методларидан самарали фойдаланиш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ш.Мирзиёев. 2016 йилнинг асосий яқунлари ва 2017 йилда Ўзбекистонни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг энг устивор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг мажлисдаги маъруза. Т, “Ўзбекистон” 2017.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. Т.:Ўзбекистон. 1999.
3. Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади // Халқ сўзи. – Тошкент: 2004 (8.12.2004 й.).
4. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.- Т.:Шарқ. 1998.
5. Баркамол авлод орзуси ("Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар).-Т.:Шарқ.1998.
6. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонуни (Янги таҳрирда). Т, 20015
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сонли Қарори Т., 2017 йил, 3 июнь.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Қарори. Т., 2002 йил 30 октябр.
9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Таълим-тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Фармони. Т., 1997 йил 10 октябр.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида» қарори. 1999. 27 май.

11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Соғлом авлод учун давлат дастури». 1997.
12. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент, 2005.
13. «Алпомиш ва Барчиной» махсус тестлар. Т., 2000.
14. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». М., 1990.
15. Жисмоний тарбия ва спорт лугати, 1-2 қисм. ЎзДЖТИ нашриёти. 1983
16. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., 2004.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., 1997.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
19. Матеев.Л.П таҳрири остида “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” Ў. -1991й
20. Насриддинов Ф.Н., Шотерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. Т., «Ўқитувчи», 1993.
21. Нурмухаммедов К.И. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-иқтисодий муаммолари, Т., ЎзДЖТИ нашри. 1991.
22. Р.С.Саломов., М.М.Рузихонова. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” УзГИФК -1995 г.
23. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев. 1999.
24. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Т., «Ўқитувчи», 1997.
25. Усманхаджаев Т.С. Жисмоний тарбия дарси материаллари (1-3 синф). Т., Ўқитувчи, 1995, - 175 б.
26. Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-IX синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури. Т, 2009..
27. Ю.М.Юнусова “Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистана” – Т, 2004.
28. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик. Т., Ибн Сино нашриёти. 2002.

29. Урок-основная форма организации обучения в современной школе |
www.repherat.ru/reph/13459.shtml (24 КБ) 06.02.2004.
30. В.Мадраимов – Contemporary structural forms of physical culture lessons. e –
mail: [uzgosifk @ infoport.uz](mailto:uzgosifk@infoport.uz).
31. Sociology of physical culture. S.V.Sadykova – Teacher and Pupil – on Attitude
of Schoolchildren to Physical Culture. [www. teoriya.ru](http://www.teoriya.ru).

Интернет сайтлари:

www.bilim.uz.

www.referat.uz

[www.ziyonet. uz](http://www.ziyonet.uz)

Гулистон Давлат Университети Жисмний маданият факультети 4-босқич талабаси
ИСМОИЛОВА ШОИРА томонидан 5112000-Жисмоний маданият таълим йўналиши
 бўйича бакалавр даражасини олиш учун **«Бошланғич синфларда жисмоний тарбия
 дарсларининг турлари ва уларнинг тузилиши»** мавзусидаги битирув малакавий
 ишига

рахбар хулосаси

Ўзбекистон Республикаси ўзининг мустақиллигини эълон қилган кундан бошлаб, ўсиб келаётган ёш авлодни маънавий етук, жисмонан баркамол, юксак интеллектуал салоҳиятга эга бўлиб ривожланишлари учун Давлат сиёсати даражасидаги тадбирларни амалга ошироқда. Жумладан, 2002 йил 31 октябр куни Вазирлар Маҳкамасининг “Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 374-сонли Қарори қабул қилиниши, 2010 йилнинг мамлакатимиз Биринчи Президенти ташаббуси билан “Баркамол авлод йили” деб эълон қилиниши ёшлар тарбияси, хусусан ҳар томонлама ривожланган инсонни камол топтириш, ёш авлодни инсонийликка етакловчи маънавий-ахлоқий ва рухий жиҳатдан соғломлаштириш бугунги куннинг долзарб вазифаси эканлигини яна бир марта асослайди.

Сир эмаски, ёшларимизнинг бахт-саодатга эришишида, ҳар томонлама баркамол бўлиб шаклланишида, кўп йиллик ижодий меҳнатга ҳамда Ватан ҳимоясига тайёр бўлишда умумтаълим мактабларидаги, айниқса бошланғич синфлардаги жисмоний тарбия дарсларининг аҳамияти беқиёсдир. Шу нуқтаи назардан талаба танлаган мавзу бугунги кунда долзарб ҳисобланади.

Битирув малакавий ишининг кириш қисмида талаба мавзунинг долзарблигини, унинг мақсади ва вазифаларини ёритиб бериб, илмий ва амалий аҳамиятини очиб берган.

Ишнинг асосий қисмида талаба томонидан Гулистон туманидаги 9-умумий таълим мактабида ўтказилган жисмоний тарбия дарслари мисолида замонавий жисмоний тарбия дарсининг тузилиши ва унинг қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқлар аниқланган.

Хулоса ва амалий тавсиялар ишнинг мазмунига мос тушади.

Мен Исмоилова Шоира томонидан бажарилган “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарсларининг турлари ва уларнинг тузилиши” мавзусидаги битирув малакавий иши амалдаги Низомлар асосида шакллантирилганлиги ва мустақил тарзда бажарилганлиги учун, уни Давлат аттестацияси комиссиясида ҳимоя қилишга тавсия этаман.

“25”. 05. 2017 й.

Илмий раҳбар

п.ф.н. Комилов Ж.К.

Гулистон Давлат Университети Жисмний маданият факультети 4-босқич талабаси
ИСМОИЛОВА ШОИРА томонидан 5112000-Жисмний маданият таълим йўналиши
 бўйича бакалавр даражасини олиш учун **«Бошланғич синфларда жисмний тарбия
 дарсларининг турлари ва уларнинг тузилиши»** мавзусидаги битирув малакавий
 ишига

ТАҚРИЗ

Бугунги кунда мамлакатимизда ёш авлодни ҳар томонлама баркамол бўлиб вояга
 етиши учун барча шароитлар яратилмоқда. Айниқса, Ўзбекистон Республикаси
 Президентининг “Жисмний тарбия ва оммавий спортни янада
 ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сонли Қарори
 фикримизнинг ёрқин далилидир. Бу жарёнда тўғри ташкил этилган
 жисмний тарбия дарсларининг аҳамияти беқиёсдир

. Шу нуқтаи назардан талаба танлаган мавзу бугунги кунда долзарб ҳисобланади.

Битирув малакавий ишининг кириш қисмида талаба мавзунинг долзарблигини,
 унинг мақсади ва вазифаларини ёритиб бериб, илмий ва амалий аҳамиятини очиб берган.

Ишнинг асосий қисмида талаба томонидан Гулистон туманидаги 9-умумий
 таълим мактабида ўтказилган жисмний тарбия дарслари мисолида замонавий жисмний
 тарбия дарсининг тузилиши ва унинг қисмлари орасидаги ўзаро боғлиқлар аниқланган.

Хулоса ва амалий тавсиялар ишнинг мазмунига мос тушади.

Мен Исмоилова Шоира томонидан бажарилган “Бошланғич синфларда жисмний
 тарбия дарсларининг турлари ва уларнинг тузилиши” мавзусидаги битирув малакавий
 иши амалдаги Низомлар асосида шакллантирилганлиги ва мустақил тарзда
 бажарилганлиги учун, уни Давлат аттестацияси комиссиясида ҳимоя қилишга тавсия
 этаман ва ишни “Аъло” баҳога баҳолашни сўрайман.

“06”. 06. 2017 й. Тақризчи

**Вилоят Жисмний тарбия ва спорт
 бошқармаси бошлиғи ўринбосари**

И.Жалолов

