

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

**ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**“Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” кафедраси**

**“Жисмоний маданият” йўналиши битирувчи босқич талабаларининг  
педагогик амалиёти**

**ҚЎЛЛАНМА**



**Гулистон-2017**

**Комилов Ж.К.**“Жисмоний маданият” йўналиши битирувчи босқич талабаларининг педагогик амалиёти.Услубий қўлланма. Гулистон, 2017. 61 бет.

Ушбу услубий қўлланмада битирувчи босқич талабалари педагогик амалиётининг мақсад ва вазифалари, жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини режалаштириш, жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш, жисмоний тарбия дарсларида педагогик таҳлил ўтказиш, дарснинг пульс кўрсаткичлари ҳамда умумий ва мотор зичлигини аниқлаш, жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари ишларни ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича кўрсатмалар берилган.

Услубий қўлланма ГулДУ Ўқув-методик Кенгаши томонидан (2017 йил 30.09 даги 2-сонли мажлис баённомаси) нашрга тавсия қилинган.

**Масъул муҳаррир:** педагогика фанлари номзоди,  
доцент Байрбеков М.Г.

**Тақризчилар:** педагогика фанлари номзоди, доцент  
Эргашев Р.Н.  
олий тоифали ўқитувчи Пардаев Ш.Б.

## СЎЗ БОШИ

Мамлакатимизни ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш бўйича устувор вазифаларга мувофиқ кадрлар тайёрлашнинг мазмунини тубдан қайта кўриб чиқиш, халқаро стандартлар даражасида олий маълумотли мутахассислар тайёрлашга зарур шарт-шароитлар яратиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909- сон қарори қабул қилинди.

Кадрлар тайёрлаш жараёнида мутахассисларни назарий билимларини амалиётда қўллашга ўргатиш касбга йўналтиришдаги муҳим бўғим бўлиб ҳисобланади. Талабаларни бўлғуси касб фаолиятига амалий жиҳатдан самарали тайёрлашда педагогик амалиётнинг ўрни беқиёсдир. Талабаларни касб фаолиятига тайёрлаш амалдаги ўқув режасидаги ҳамма мутахассислик предметлар томонидан таъминланади

Узлуксиз ўқув ва педагогик амалиёт жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

-талабаларда педагогик касбга бўлган муҳаббатини, жисмоний тарбия ўқитувчиси бурчини сезиш туйғусини тарбиялаш;

-назарий билимларни бойитиш, чуқурлаштириш, мустаҳкамлаш ва уларни амалиётда қўллаш, жисмоний тарбия тизимининг ҳар-хил звеноларида машғулот олиб боришда рейтинг назорати ўтказиш ва асосий шаклларни баҳолашга ўргатиш;

-жисмоний тарбия ўқитувчисининг касб фаолияти кўникмаларини, шахсий касб сифатларини ҳамда малакаларни ривожлантириш ва шакллантириш;

-ўз касбига бўлган билим талабини ошириш;

-талабаларда илмий тадқиқот ишларига бўлган қизиқишни ривожлантириш;

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасида тадқиқот малакасини шакллантириш, машғулотлар жараёнида ўргатиш ва тарбиянинг энг самарадор усулларини излаш;

- талабаларни жамоа учун фойдали фаолиятларга жалб қилиш ва ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини яхшилашга ёрдам бериш;

-талабаларни ўқув-тарбиявий, спорт-соғломлаштириш ишларини ташкил қилишда илғор тажрибалардан фойдаланишга ижодий ёндошишни ўргатиш;

Талабалар педагогик амалиёт жараёнида қуйидаги педагогик касб асосларини эгаллашлари шарт:

-ўқувчиларнинг ёши ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўқув- тарбиявий вазифаларни аниқлаш;

-ўқувчилар шахсини ва жамоасини ўрганиб чиқиш;

-педагогик фаолиятида жорий ва кўп йиллик режалаштиришни амалга ошириш, ўқув тарбия жараёнини назорат қилиш ва баҳолаш;

-ўқув- ўрганиш жараёнида раҳбарликни амалга ошириш, билим бериш, тарбиялаш вазифаларини тўғри қўйиш ва ечишни амалга ошириш, ҳаракатларга ўргатишда зарур воситаларни тўғри танлаш ва қўллаш;

-жисмоний машқ машғулотлари жараёнида шуғулланувчилар шахсини шакллантириш;

-ўқувчилар билан тарбиявий ишларни олиб бориш ва уларни ўз-ўзини тарбиялашга йўналтириш;

-фаолларга ва жамоага тарбиявий таъсир этувчи усулларни аниқлаш, назоратни ташкил қилиш, ишни таҳлил қилиш ва яқунлаш;

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ташвиқот ва тарғибот ишларини амалга ошириш;

-“Саломатлик куни”ни ўтказиш;

-жойларда турли ўйинларни ташкил қилиш.

## **Битирувчи босқич талабаларининг педагогик амалиёти**

“Жисмоний маданият” бакалаврият таълим йўналиши тўртинчи босқич талабаларининг педагогик амалиёти умумтаълим мактаблари, касб-хунар коллежлари ва болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ташкил этилади ва ўтказилади.

Амалиётчи талаба ўқув-тарбия жараёнида ҳар-хил вазифаларни бажаришга мажмуавий ёндошади. Талаба педагогик касбга қизиқишини ўзининг билимдонлиги, чуқур ғоявий ишончлиги, юқори иродавий сифати ҳамда жамоатчилик фаоллиги билан кўрсатиши шарт. Амалиётчи ўзининг ташкилотчилиги, интизомлилиги ва меҳнатсеварлиги билан ажралиб туриш керак.

Талаба ўз фаолиятини ўқув муассасасининг Низомига асосан ташкил қилади, муассасанинг ички тартибига риоя қилган ҳолда, маъмурият ва амалиёт раҳбарининг фармониغا бўйсунди.

Педагогик амалиёт аниқ таълимий ва тарбиявий характерга эга бўлади. Амалиётнинг бош вазифаси- амалиётчиларни назарий-услубий ҳолатдан аниқ амалиёт шароитига ўргатишдир.

Талабалар билан машғулотлар асосан гуруҳларда индивидуал маслаҳат бериш, услубий-анжуман, ишлаб чиқариш йиғилишлари, мунозара, илғор тажриба алмашув тариқасида олиб борилади. Умумтаълим мактабларида педагогик амалиётнинг мақсад ва вазифалари жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига боғлиқ кўникма ва малакаларни ўзлаштириш ҳамда билимларни мустаҳкамлашдан иборат.

### **Битирувчи босқич талабалари педагогик амалиётининг вазифалари**

1. Талабаларда педагог касбига бўлган қизиқишни уйғотиш ва тарбиялаш, жисмоний тарбия ўқитувчиси учун зарур бўлган юқори савияли онгни, касбий ва шахсий сифатларни тарбиялаш.

2. Университетда эгалланган билим ва кўникмаларни мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, ҳамда уларни амалда мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиси меҳнат фаолиятида қўллай билиш.

Амалиёт жараёнида IV- босқич талабалари қуйидаги кўникмаларга эга бўлади:

-ўқувчи шахсини ва ўқувчилар жамоасини (жамоанинг ижтимоий-психологик хусусиятини, ёшини ва шахсий-типологик ҳолатини) ўрганади;

-ўқув-тарбиявий жараённи режалаштириш ва назорат ишларини амалга оширади;

-ўқувчилар фаолияти устидан раҳбарликни амалга оширади (дарс олдига соғломлаштирувчи, таълимий ва тарбиявий вазифаларини қўяди ва ечади), ҳаракатларга ўргатишда керакли восита ва ўргатиш усулларини қўллайди;

-ҳар хил ёшдаги ўқувчиларни мунтазам равишда жисмоний соғломлаштириш машғулотларига жалб қилишни ташкил қилади ва машғулот ўтказиш ишларини олиб боради;

- ўқувчилар билан тарбиявий ишларни олиб боради ва ўз-ўзини тарбиялаш жараёнига йўналтиради (тарбиявий вазифаларни танлайди ва ечади, ота-оналар ва ўқувчилар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ташвиқот ва тарғибот қилади);

-илғор педагогик тажрибаларни таҳлил қилади ва умумлаштиради.

Амалиётчи талабаларнинг педагогик амалиёт бўйича фаолиятини баҳолашда улар томонидан педагогик кўникма ва малакаларни эгаллаш даражаси, назарий- услубий ва амалий тайёргарлигини ошириш ҳамда ҳужжатларни услубий томондан сифатли тайёрлаши ҳисобга олинади.

**“Жисмоний маданият” ихтисослиги бўйича IY-босқич талабалари учун  
умумтаълим мактабларидаги педагогик амалиёт  
ДАСТУРИ**

**Мақсади:**

- «Таълим тўғрисида»ги Қонун, «Кадрлаш тайёрлаш миллий дастури» ҳамда “Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари йили” Давлат дастури талабларидан келиб чиққан ҳолда бўлғуси жисмоний тарбия ўқитувчисининг юксак профессионал ва психологик хусусиятларини тарбиялаш, талабаларда жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига нисбатан қизиқишни уйғотиш, уларда жисмоний тарбия дарсларини юксак савияда ташкил қилиш ва ўтказиш малакаларини шакллантириш, машғулотлар жараёнида инновацион технологиялардан фойдаланишга ўргатиш.

**Вазифалари:**

- ҳар бир талабада педагогик фаолиятга нисбатан фуқаролик (онгли, қизиқарли) муносабатини шакллантириш;
- ижтимоий – сиёсий, умуммаданият ва психологик – педагогик фанларни чуқур ўрганишга ижобий таъсирини ошириш, ўқитувчилик фаолиятининг турли функцияларини самарали амалга оширишга ёрдам берадиган зарур шахсий хусусиятларни тарбиялаш;
- талаба томонидан факультетда махсус фанлардан олинган билимларни чуқурлаштириш ва мустаҳкамлаш, бу билимлардан амалий иш жараёнида ижодий фойдаланишга ўргатиш;
- мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг турли хил шакллари билан танишиш ва уларни амалга оширишда фаол қатнашиш;
- психология, педагогика, хусусий методикалардан олинган билимларга таяниб, талабаларни педагогик фаолиятининг турли кўринишларини ижодий ташкил этиш ва амалга оширишга ўргатиш: кичик, ўрта ва юқори синф ўқувчилари билан ўқув ишларини ташкил қилиш, мактаб кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирларини ва синфдан ташқари ишларни ташкил этиш;

### **Ташкилий тадбирлар:**

- битирувчи босқич талабалари педагогик амалиётининг мазмуни ва уни ташкил этишга бағишланган факультет анжуманида қатнашиш. Мактаб педагогик жамоаси: директор, бўлим мудирлари, синф раҳбари, жисмоний тарбия ўқитувчиси билан суҳбат;
- мактаб ўқув–тарбия иш режасига асосан амалиёт даври учун шахсий иш режасини тузиш;
- амалиёт раҳбари, факультет ва мактаб маъмурияти томонидан ўтказиладиган бригада йиғилишида қатнашиш;
- якуний анжуманда қатнашиш.

### **Ўқув – методик ишлар:**

- жисмоний тарбия ўқитувчисининг йиллик иш режасига асосан бириктирилган синфлар учун ҳар бир дарс иш режасини ишлаб чиқариш;
- бириктирилган синф учун тематик режа асосида дарс конспектларини тузиш;
- мустақил равишда камида 12 та дарс ўтказиш, 10 та бириктирилган синфда, 2 та кичик синфларда;
- бригададаги дўстларининг 5-6 та дарс конспектини ўзаро таҳлил қилиш;
- бириктирилган синфда синов дарси ўтказиш;
- мустақил равишда кичик синфлардаги машғулотларни кузатиш;
- аввалдан тайёрланган схема асосида камида 8 та дарсни педагогик таҳлил этиш;
- дастурнинг ҳар хил бўлимлари бўйича 3 та дарсда хронометраж ва пульсометрия ўтказиш ҳамда олинган натижаларни баҳолаб, дарс мазмуни ва методикасини яхшилаш бўйича ўз хулосасини билдириш;
- амалиётчилар томонидан кузатилган дарсларнинг таҳлили ва муҳокамасида қатнашиш;
- амалиёт раҳбари томонидан ўтказиладиган методик машғулотларида қатнашиш;



- жисмоний тарбия ўқитувчиси билан биргаликда шаҳар методик кабинети томонидан ўтказиладиган семинарларда қатнашиш. Бошқа мактабларда жисмоний тарбиянинг ташкил этилиши ва бошқа амалиётчилар билан тажриба алмашиш мақсадида базавий мактабларга сафар уюштириш;
- жисмоний тарбия ўқитувчиси билан биргаликда синфдан ташқари ишларнинг режасини тузиш.

### **Жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари ишлар.**

- мактабдаги спорт тўғаракларидан бирида ишларини ташкил этиш ва камида 6 та ўқув-тренировка машғулоти ўтказиш;
- мактабнинг оммавий-спорт ишлари режаси асосида спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишда иштирок этиш;
- мактаб кун тартибидаги тадбирлардан биттасини маъсул бўлиб ўтказиш: машғулотгача гимнастика ёки физкультпауза;
- мактаб терма жамоасини шаҳар ва вилоят мусобақаларига тайёрлашда иштирок этиш;
- мактабнинг ўқув-спорт базасини яхшилашга ҳисса қўшиш, жихозларни таъмирлаш ва ҳақозо.

### **Бириктирилган синфда тарбиявий ишлар:**

- синф таркиби билан танишиш;
- синф раҳбарининг иш юритиш услуби билан танишиш;
- ҳар хил масалалар, предметлар бўйича дарсларни кузатиш, синф раҳбари томонидан дарсдан сўнг уюштириладиган тадбирларда қатнашиш;
- ўқувчилар билан шахсий алоқа ўрнатиш ва суҳбатлашиш;
- ўқитувчининг тарбиявий иш режаси асосида амалиёт даври учун шахсий режа тузиш. Режада бириктирилган синф учун физкультура соғломлаштириш ва спорт тадбирлари ўз аксини топиши керак;
- спорт мавзусида диспут маъруза ва суҳбатлар ўтказиш;
- ахлокий мавзуда суҳбат уюштириш;
- синф билан биргаликда мактаб тадбирларида қатнашиш;

**Жисмоний маданият факультети “Жисмоний маданият” йўналиши**  
**4-босқич талабаларининг педагогик амалиёт**  
**дастур-режаси**

<b>№</b>	<b>Ишнинг мазмуни</b>	<b>Муддати</b>	<b>Масъул</b>
1	Битирувчи босқич талабаларининг педагогик амалиёти ўтказиладиган мактаблар ва ўрта махсус таълим муассасаларининг моддий-техник базасини ўрганиш.	Янги ўқув йили бошлангунга қадар	Кафедра мудири
2	Педагогик амалиётнинг бошланишига бағишланган ташкилий анжуман ўтказиш. Талабаларни амалиёт Низоми, дастури ва шахсий иш режалари билан таништириш.	Амалиёт бошланишидан 2-3 кун олдин	Факультет декани, кафедра мудири, амалиёт раҳбари ва методистлар
3	Педагогик амалиёт олиб бориладиган мактаб ва касб-ҳунар коллежларининг ички тартиб-қоидалари, педагогик жамоаси ва жойлашган ҳудуди билан танишиш.	Амалиёт бошланишидан 2 кун олдин	Методист ўқитувчилар
4	Барча амалиётчи талабаларни техника хавфсизлиги қоидалари билан таништириш	Амалиёт бошланишидан 2 кун олдин	Методистлар
5	Методистлар раҳбарлигида бириктирилган таълим муассасаларига бориш. Мактаб маъмурияти ва амалиётга дахлдор ўқитувчилар иштирокида дастлабки йиғилишни ўтказиш. Талабаларни уларнинг ҳуқуқ ва бурчлари билан таништириш, уларга тегишли шароитни яратиш ва синфларга тақсимлаш.	Амалиётнинг биринчи кунда	Мактаб маъмурияти ва методист ўқитувчилар
6	Бириктирилган синф раҳбари билан танишиш, унинг иш режаларини ўрганиш.	Амалиётнинг иккинчи куни	Синф раҳбари ва амалиётчилар
7	Бириктирилган синф жамоаси ва фаоллари билан яқиндан танишиш.	Амалиётнинг иккинчи-учинчи кунлари	Синф раҳбари ва амалиётчилар
8	Бириктирилган синф учун жисмоний тарбия	Амалиётнинг	Фан

	бўйича фан ўқитувчисининг режалаштириш хужжатларини ўрганиш ва кўчириб олиш.	биринчи ҳафтаси давомида	ўқитувчиси ва амалиётчилар
9	Дарс жадвали бўйича методист раҳбарлигида белгиланган синфларда жисмоний тарбия дарсларида педагогик таҳлил ўтказишни бошлаш. Дарснинг педагогик таҳлилин тегинли қайдномага тўлдиришни ўрганиш.	Амалиётнинг иккинчи кунидан бошлаб	Методист ва амалиётчилар
10	Бириктирилган синфларда жисмоний тарбия дарсларини ўтиш учун ўқитувчи иш режаси бўйича тегинли синфлар учун дарс конспектларини ёзиб бориш. Дарс конспектларини меъёрий талаблар даражасида шакллантиришни ўрганиш.	Ҳар ҳафтада 2 тадан бириктирилган синфга, 3 тадан қўшимча бошқа синфларга	Фан ўқитувчиси раҳбарлигида, методист ва амалиётчи
11	Бириктирилган синфда таълим-тарбия жараёнининг йўлга қўйилганлигини ўрганиш. Синф ўқувчиларининг педагогик-психологик хусусиятларини аниқлаб бориш.	Амалиёт мобайнида	Синф раҳбари, амалиётчилар
12	Таълим муассасасида синфдан ташқари ишларнинг ташкил этилишини ўрганиш. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича синфдан ташқари иш шакллари билан танишиш. Тўғарак машғулотида иштирок этиш.	Амалиётнинг биринчи ҳафтасидан бошлаб	Фан ўқитувчиси, методист, амалиётчи
13	Мактаб жисмоний тарбия жамоасининг йиллик иш режаси билан танишиш.	Амалиётнинг биринчи ҳафтасида	Фан ўқитувчиси, методист, амалиётчи
14	Ўтказиладиган дарслар учун кўргазмали материаллар ва слайдлар тайёрлаб бориш.	Амалиёт мобайнида	Методист, амалиётчи
15	Жисмоний тарбия фани бўйича бириктирилган синфларда дарсларни жадвал бўйича ўтишга киришиш.	Бутун амалиёт мобайнида	Фан ўқитувчиси, методист, амалиётчи
16	Амалиётчи талабаларнинг ва жисмоний тарбия ўқитувчиларининг дарсларини таҳлил қилиб бориш	Бутун амалиёт мобайнида	Фан ўқитувчиси, методист, амалиётчи
17	Синф раҳбари билан биргаликда бириктирилган синф учун тарбиявий иш режасидаги мавзулардан камида 2 тасига режа-матн тайёрлаш ва тарбиявий соатни ўтказиш	Амалиётнинг иккинчи ҳафтасидан бошлаб	Синф раҳбари, методист ва амалиётчи

18	Амалиёт мобайнида худудий жихатдан яқинда жойлашган таълим муассасаси билан “Қувноқ стартлар” мусобақасини ўтказиш бўйича дастур ишлаб чиқиш ва ўтказиш.	Амалиёт мобайнида	Мактаб маъмурияти, жисмоний тарбия ўқитувчиси, методист, амалиётчи
19	Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва талабалар томонидан ўтказилаётган дарсларнинг умумий ва мотор зичлигини аниқлаш (хронометраж ўтказиш).	Бутун амалиёт мобайнида. Камида 3 та	Методист, амалиётчи
20	Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва талабалар томонидан ўтказилаётган дарсларнинг пульс кўрсаткичларини аниқлаш (пульсометрия ўтказиш).	Бутун амалиёт мобайнида. Камида 3 та	Методист, амалиётчи
21	Бириктирилган синфдаги иқтидорли ўқувчилар билан мулоқотга киришиш. Бириктирилган синф билан университет музейига, ахборот ресурс марказига, спорт залига ва тренажёр хонасига экскурсия уюштиришни режалаштириш ва ўтказиш.	Амалиётнинг учинчи ҳафтасидан охиригача	Методист ва амалиётчи
22	Бириктирилган синфда фанлар ва жисмоний тарбия бўйича ўзлаштиришда ортда қолаётган ўқувчиларга тегишли ёрдамни ташкил қилиш. Уларни педагогик-психологик ташхис қилиш.	Амалиёт мобайнида	Методист, синф раҳбари, амалиётчи
23	Спорт тури бўйича тўғарак иш фаолиятида иштирок этиб бориш.	Бутун амалиёт мобайнида	Тўғарак раҳбари, амалиётчи
24	Таълим муассасасида “Наврўз-2017” спорт мусобақаларини ўтказиш Низомини ишлаб чиқиш ва юксак савияда ўтказиш.	Амалиётнинг тўртинчи ҳафтасида	Фан ўқитувчилари методист, барча амалиётчилар
25	Синф ота-оналар кенгашининг иш режаси ва фаолияти билан танишиш. Муассасанинг бу йўналишдаги анъаналарини ўрганиш.	Амалиёт мобайнида	Синф раҳбарлари, методист, амалиётчи
26	Мустақил равишда тарбиявий тадбир ўтказиш. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти мавзусида тадбир ўтказиш.	Амалиётнинг учинчи ва тўртинчи ҳафтасида	Синф раҳбари, методист, амалиётчи

27	Синф жамоасига психологик-педагогик тавсифнома тайёрлаш.	Амалиётнинг учинчи ва тўртинчи ҳафтасида	Синф раҳбари, методист, амалиётчи
28	Педагогик амалиёт давомида тайёрланган хужжатларни тартибга солиш, амалиёт бўйича ҳисобот тайёрлаш. Мактаб ўқитувчилари ва ўқувчилари билан алоқани давом эттириш мақсадида маслаҳатлашиш.	Амалиётнинг охириги ҳафтасида	Методист, амалиётчи
29	Синф раҳбари ва мактаб маъмуриятидан тавсифнома олиш.	Амалиёт охирида	Синф раҳбари, амалиётчи
30	Педагогик амалиёт якунларига бағишланган анжуманда иштирок этиш ва амалиёт бўйича ҳисобот бериш.	Амалиёт тугагандан кейин биринчи ҳафтада	Барча масъуллар

**Изоҳ:** Педагогик амалиётнинг дастур-режаси “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” кафедрасининг 2017 йил “ ” августдаги № 1-сонли мажлис баённомаси билан муҳокама қилинган ва тасдиқланган.

**Кафедра мудир:**

**Ш.Султонов**

**“Жисмоний маданият” таълим йўналиши 4-босқич талабаларининг педагогик амалиёт бўйича фаолиятларини баҳолаш рейтинг ишланмаси**

<i>Баҳолаш тури</i>	<i>Фаолият мазмуни</i>	<i>Назорат сони</i>	<i>Балл</i>	<i>Тўплана диган балл</i>
<b>Жорий баҳолаш</b>	Бириктирилган синф учун йиллик иш режа тузиш (Жисмоний тарбия бўйича)	1	5	5
	Дарс конспектларини ишлаб чиқиш	20	0,5	10
	Бириктирилган синф учун тарбиявий иш режасини тузиш	1	5	5
	Жисмоний тарбия ўқитувчисининг дарсларида педагогик таҳлил ўтказиш	10	0,5	5
	Жисмоний тарбия дарсида пульсометрия ўтказиш	5	1	5
	Жисмоний тарбия дарсининг зичлигини аниқлаш (хронометраж ўтказиш)	5	1	5
	Бириктирилган синфда ва бошқа синфларда жадвал асосида дарс ўтиш	10	1	10
	Тарбиявий мавзуда синф соати ўтказиш	1	5	5
		<b>Жами</b>		<b>50</b>
<b>Оралиқ баҳолаш</b>	Мутахассислик бўйича очиқ дарс ўтказиш	1	10	10
	Мактабда спорт-соғломлаштириш тадбирини ташкиллаштириш ва ўтказиш	1	10	10
		<b>Жами</b>		<b>20</b>
<b>Яқуний баҳолаш</b>	Амалиётга оид хужжатлар тўпламини тайёрлаш	1	10	10
	Тарбиявий характердаги хужжатларни тайёрлаш	1	10	10
	Амалиёт бўйича ҳисобот тайёрлаш	1	10	10
		<b>Жами</b>		<b>30</b>
	<b>Жами амалиёт бўйича</b>			<b>100</b>

**Кафедра мудири :**

**Ш.Султонов**

## **АМАЛИЁТ БЎЙИЧА МЕТОДИСТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ.**

1. Факультет томонидан амалиётга бағишлаб ўтказиладиган анжуман ва методик йиғилишларда қатнашиш.
2. Амалиёт ўтказиладиган мактаб маъмуриятини амалиёт режаси билан таништириш.
3. Амалиётчилар ва мактаб маъмурияти ўртасидаги суҳбат – учрашувни ташкил этиш.
4. Мактаб директори ва жисмоний тарбия ўқитувчиси билан биргаликда амалиётчиларни синфларга бириктириш ва уларга шахсий вазифалар бериш.
5. Мактабда амалиётчиларнинг барча бўлимлар бўйича ишларини ташкил этиш ва кузатиш.
6. Амалиётчиларга режалаштириш ва ҳисобот хужжатларини тузишда, дарсни ўтказишда, синфдан ташқари ишларни ташкил этишда услубий ёрдам бериш, талабаларни якуний анжумандаги ҳисобот учун тайёрлаш.
7. Амалиётчилар томонидан ўтказиладиган дарсларни педагогик кузатишни бригадада таҳлил этиш ва сифатини баҳолаш.
8. Ҳар ҳафтада камида бир мартаба амалиёт саволлари бўйича бригадада йиғилиш ўтказиш.
9. Амалиётчиларнинг барча ўқув ва ҳисобот хужжатларини текшираш ва баҳолаш.
10. Синов дарслари графигини тасдиқлаш ва уларни таҳлил этиш.
11. Мактабда педагогик амалиёт якунига бағишланган анжуманни ўтказиш.
12. Амалиётчилар томонидан кафедрага барча ҳисобот хужжатларини топширилишини таъминлаш.

Тасдиқлайман»  
амалиёт бўйича гуруҳ  
раҳбари \_\_\_\_\_

имзо. Ф.И.Ш.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 йил.

Талаба \_\_\_\_\_ нинг № \_\_\_\_\_ мактабда  
2017 йил « \_\_\_\_\_ » дан « \_\_\_\_\_ » гача педагогик амалиётни ўташ бўйича

### ШАХСИЙ ИШ РЕЖАСИ

<i>№</i>	<i>Иш мазмуни</i>	<i>Бажариш мuddати</i>	<i>Бажарганлик ҳақида белги</i>
1	Амалиётга бағишланган дастлабки анжуманда қатнашиш	27.03.2017 йил	Қатнашилди
2	Мактаб маъмурияти билан учрашув	30.03.2017 йил	Ўтказилди
3	Мактаб директори, директор ўринбосари ва жисмоний тарбия ўқитувчиси билан суҳбат	Хафта давомида	Ўтказилди
4			
5			
6			
7			

**ЭСЛАТМА:** Шахсий режа амалиёт даврининг ҳар бир ҳафтаси учун тузилади.

### Амалиётчининг кундалиги

<i>Сана</i>	<i>Бажарилган иш мазмуни</i>	<i>Йўриқчининг кўрсатмаси</i>
30.03.2017	Амалиётга бағишланган анжуманда қатнашдим, сўнгра № _____ мактаб педагогика жамоаси билан танишдим. Мактаб директори, илмий мудир, жисмоний тарбия ўқитувчиси билан суҳбатлашдим. Мактабнинг моддий – техник базаси билан танишдим. Сўнгра услубчимиз бизни синфларга тақсимлади. Менга 6 «А» синф бириктирилди. Синф раҳбари Манзура Муродовна билан суҳбатлашдим. Синф билан танишдим.	



## ДАРСЛАРНИ ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ УЧУН ВАЗИФАЛАР

Дарс ўтувчи амалиётчи талаба фаолиятининг қуйидаги таркибий қисмлари таҳлил қилинсин ва баҳолансин:

- дарс вазифаларининг тўғри тузилиши ва уларни ўқувчиларга тўғри етказиш, дарсни ташкил этиш, дарс жараёнида интизомни таъминлаш.
- ўқувчилар билан мулоқотда бўлиш ва ўзини тутиши педагогик этикага тўғри келадими, буйруқлардан тўғри фойдаланадими ва махсус терминологиядан қай даражада фойдаланди?
- дарс вақтининг унинг қисмлари ва ўқитувчи ҳамда ўқувчиларнинг алоҳида фаолият турлари орасида тақсимланиши.
- дарснинг алоҳида қисмлари мазмунининг ўзаро боғликлиги.
- дарс нагрукасининг ўқувчилар ёшига, жинсига ва тайёргарлигига мос тушиши.
- дарсдаги ўқув материалининг ўқув вазифасига мослиги.
- дарснинг мотор зичлигини ошириш мақсадида қилинган ишлар.
- дарсда фойдаланилган метод ва методик усулларнинг самарадорлиги.

**ЭСЛАТМА:** Ҳар бир дарсда амалиётчи учун ушбу вазифалардан биттаси берилади. Натижа кундаликда кайд этилади.

**Мактабдаги жисмоний тарбия дарсини тахлил килиш**

**С Х Е М А С И**

1. Умумий маълумотлар.

1. Мактаб \_\_\_\_\_
2. Синф \_\_\_\_\_
3. Руйхат бўйича уқувчилар сони \_\_\_\_\_ та Дарсда қатнашди \_\_\_\_\_ та
4. Йил, ой, кун \_\_\_\_\_ -
5. Машғулот жойи \_\_\_\_\_
6. Ўқитувчининг исми, шарифи \_\_\_\_\_

1. Ўқитувчининг дарсга тайёргарлиги.

*А. Дарс конспекти:*

1. Дарс вазифаларининг кўрсатилиши.
2. Вазифаларнинг тўғри қўйилганлиги.
3. Дарс вақтининг дарс қисмлари орасида тўғри тақсимланиши.
4. Конспектнинг умум қабул қилинган шаклга мослиги, терминологиянинг тўғрилиги.

*Б. Машғулот жойининг тайёрлиги:*

1. Машғулот жойининг санитар – гигиена ахволи.
2. Ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлиги, спорт кийимларининг қабул қилинган меъёрга мослиги.
3. Машғулот жойининг ва керакли жихозларнинг уз вақтида тайёрланиши.
4. Ёрдамчиларнинг аввалдан тайинлаб қуйилиши.

*В. Ўқитувчининг дарсга шахсий тайёргарлиги:*

1. Ташқи кўриниши (озодалиги, спорт формасининг ҳолати).

## 2. Ўқитувчи томонидан дарснинг ўтилиши.

### А. Дарснинг кириш-тайёргарлик қисмини ўтилиши:

1. Дарснинг ўз вақтида бошланиши. Ўқувчиларни ташкил қилиш.
2. Дарс вазифаларини тушунтириш даражаси.
3. Дарснинг тайёргарлик қисмида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилиш ва уларнинг мақсадга мувофиқлиги.
4. Машғулот жойидан фойдаланишнинг унумдорлиги.
5. Машқни бажариб кўрсатиш учун жойнинг тўғри танланганлиги.
6. Сўз методидан фойдаланиш сифати. (буйруқларни тўғри бериш, тушунтиришнинг қисқа ва аниқлиги, терминологияни билиш).
7. Машқни бажариб кўрсатишнинг сифати ва услубий аҳамияти.
8. ўргатиш методларидан туғри фойдаланиш.
9. Хатоларни олдини олиш ва туғрилаш қобилияти.
10. Тайёргарлик қисмининг умумий ва мотор зичлиги таҳлили.
11. Тайёргарлик қисмида фойдаланилган машқларнинг дарс асосий қисми вазифаларига мослиги.

### Б. Дарснинг асосий қисмини ўтилиши:

1. Шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш методларининг дарс вазифаларига, шуғулланувчилар ёшига ва дарс шароитига мослиги.
2. Машқни бажариш вақтида хавфсизлик қоидаларига риоя қилиниши, ўзаро ёрдам ва страховканинг ташкил этилиши.
3. Жисмоний тарбия методларига риоя қилиш.
4. Жисмоний сифатларни тарбиялаш методлари, уларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланиш вазифаларини ҳал этишдаги роли.
5. Нагрузканинг дарс мазмунига ва ўқувчилар хусусиятларига мослиги.
6. Хатоларни туғрилаш мақсадида берилган кўрсатмаларнинг аҳамияти.
7. Ўқувчилар фаолияти устидан раҳбарлик қилиш усуллари, синфдаги интизом.

8. Ўқувчилар билимини текшириш ва баҳолаш. Дарсга яқун ясаш ва уйга вазифа бериш.
  9. Дарснинг умумий ва мотор зичлиги, дарс типига унинг вазифаларига ва шуғулланувчиларга мослиги.
  10. Ўқитувчининг ўқувчилар томонидан эришган ижобий ва йўл қўйилган салбий ҳолатларга муносабати (реакцияси).
  11. Дарс мобайнида болалар нималарни ўргандилар.
  12. Дарснинг эмоционал томони.
- В. Дарснинг яқунлов қисми:
1. Яқунлов қисмида фойдаланилган машқларнинг дарс вазифаларига мослиги, организмни тинчлантиришдаги роли.
  2. Дарсга яқун ясаш қобилияти.
  3. Дарснинг ўз вақтида тугаши.
  4. Машғуллот жойидан чиқиб кетишни ташкил этиш.

### **3. Хулоса ва таклифлар.**

1. Дарс вазифаларининг бажарилиши. Конспекдан четга чиқишнинг сабаби.
2. Ўқитувчи фаолиятидаги ижобий томонлар.
3. Соғломлаштирувчи, таълимий, тарбиявий нуқтаи-назардан дарснинг қиммати.
4. Ўқитувчи хатолари ёки салбий томонлари (шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва ўргатиш методикаси бўйича) .
5. Дарснинг умумий баҳоси.
6. Дарсни ташкил этиш, дарс бериш техникасини яхшилаш; ўргатиш ва тарбия методикасидан фойдаланиш бўйича ўқитувчи тавсиялари ва кўрсаткичлари.

Дарсни таҳлил қилувчининг имзоси / /

Дарс ўтган ўқитувчининг имзоси / /

**Умумтаълим мактаблари 1-9 синф ўқувчилари учун Жисмоний тарбия бўйича ўқув соатларини дастур бўлимларига  
ТАҚСИМЛАНИШИ (соатлар сеткаси)**

Т/Р	Дастур бўлимлари	СИНФЛАР								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Назарий билим асослари	Дарслар жараёнида								
2	Гимнастика	16	16	16	14	10	10	8	8	8
3	Енгил атлетика	13	16	16	18	14	14	14	16	14
4	Ҳаракатли ва спорт ўйинлари	37	36	36	12	2	2	2	-	-
5	Спорт ўйинлари(волейбол,баскетбол,кўл тўпи)	-	-	-	12	20	20	20	20	20
6	Футбол ўйини	-	-	-	12	12	12	12	12	12
7	Кураш	-	-	-	-	10	10	12	12	14
8	Сузиш*									
	<b>Жами</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**5-синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини режалаштиришнинг йиллик режа графиги ( I-чорак)**

№	Дастур бўлимлари	Жами соат	Чораклар				Дарслар																		
			I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	Назарий билимлар		Дарслар жараёнида				Дарслар жараёнида																		
2	Гимнастика	10	-	4	6	-																			
3	Енгил атлетика	14	10	-	-	4	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W									
4	Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари	2	2	-	-	-											W	W							
5	Спорт ўйинлари (б/б, в/б, к/т)	20	6	10	4	-													W	W	W	W	W	W	W
6	Футбол	12	-	-	4	8																			
7	Кураш	10	-	-	6	4																			
	<b>Жами</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>																			

**5-синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини  
режалаштиришнинг йиллик режа графиги ( II-чорак)**

№	Дастур бўлимлари	Жами соат	Чораклар				Дарслар																			
							19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
			I	II	III	IV																				
1	Назарий билимлар		Дарслар жараёнида				Дарслар жараёнида																			
2	Гимнастика	10	-	4	6	-																	W	W	W	W
3	Енгил атлетика	14	10	-	-	4																				
4	Харакатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари	2	2	-	-	-																				
5	Спорт ўйинлари (б/б, в/б, к/т)	20	6	10	4	-	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W					
6	Футбол	12	-	-	4	8																				
7	Кураш	10	-	-	6	4																				
	Жами	68	18	14	20	16																				

**5-синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини  
режалаштиришнинг йиллик режа графиги ( III-чорак)**

№	Дастур бўлимлари	Жами соат	Чораклар				Дарслар																			
							33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
			I	II	III	IV																				
1	Назарий билимлар		Дарслар жараёнида				Дарслар жараёнида																			
2	Гимнастика	10	-	4	6	-	W	W	W	W	W	W														
3	Енгил атлетика	14	10	-	-	4																				
4	Харакатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари	2	2	-	-	-																				
5	Спорт ўйинлари (б/б, в/б, к/т)	20	6	10	4	-																				
6	Футбол	12	-	-	4	8																				
7	Кураш	10	-	-	6	4																				
	Жами	68	18	14	20	16																				

**5-синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини  
режалаштиришнинг йиллик режа графиги ( IV-чорак)**

№	Дастур бўлимлари	Жами соат	Чораклар				Дарслар																				
			I	II	III	IV	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68					
							Дарслар жараёнида																				
1	Назарий билимлар		Дарслар жараёнида				Дарслар жараёнида																				
2	Гимнастика	10	-	4	6	-																					
3	Енгил атлетика	14	10	-	-	4					W	W	W	W													
4	Харакатли ўйинлар ва спорт ўйинлари элементлари	2	2	-	-	-																					
5	Спорт ўйинлари (б/б, в/б, к/т)	20	6	10	4	-																					
6	Футбол	12	-	-	4	8											W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W
7	Кураш	10	-	-	6	4	W	W	W	W																	
	Жами	68	18	14	20	16																					

**III-чорак учун мавзу режалаштириш  
(3-чорак 20соат)**

Дарс	Ўтказиладиган мавзулар	Соат
	I. Назарий билим асослари	
	1. Қишки спорт залда ўтказиладиган гимнастика дарсида шикастланишни олдини олиш ва чоралари ва биринчи тиббий ёрдам	Дарс жараёнида
	II. Кўникма ва малакалар	
	1.Саф машқлари: 1 қаторда сафланиш. Сардорнинг ахбороти, тартиб билан санаш. Зал бўйлаб юришлар, бурилишлар, бўлинишлар, бирлашишлар. Бурилишлар, Чапга! Ўнгга! Орқага. 2. Умумривожлатирувчи машқлар: Буюмлар ва буюмларсиз бажариш. Спорт миллий ўйинлари.	Дарс жараёнида
	III.Амалий машқлар:	
33-35	Гимнастика. Гимнастика казёлдан сакраш (баландлиги 110-120см). Болалар –оёқни очиб келиб	3

	сакраш. Қизлар-югуриб келиб казёл устига чуққайиб ўтириш ва дарҳол пастга сакраши 7-МСНИ	
36-38	Акробатика –болалар учун –икки марта олдинга умбалок ошиш, бошда тик туриш. Қизлар учун-бир оёқда “Қалдирғоч” туриш олдинга икки марта умбалок ошиш, белкуракда туриш, кўприк туриш 8-МСНИ	3
39-41	5 метрли арқонга 3 усул ҳаракати билан тирмашиб чиқиш 9-МСНИ	3
42	Яккачўпда машқларни бажариш	1
43	Ҳаракатли спорт ўйинлари ва элементлари	1
44	Спорт ўйинлари. (Баскетбол)	1
45-49	Кураш усуллари. Елка усули, непа усули, чил усули ёнбош усули, суперма усули. Оширма усули.	5
50-52	Белбоғли кураш усуллари	3
Жами:		20

### III-чорак учун МСНИ ўтказиш жадвали

	7-МСНИ	8-МСНИ	9-МСНИ
МСНИларни ўтказиш муддати	35-дарс	38-дарс	41-дарс
МСНИларни ўтказиш шакли	Меъёр топшириш	Меъёр топшириш	Меъёр топшириш
Назорат ишига ажратилган вақт	40	40	40
БКМ элементлар сони	5	5	5
НИСБ	5	5	5

### 7-МСНИ

Мавзу: Гимнастика козёлидан сакраш қодалари.

Мақсад: Оёқ кучи,қўл ҳаракати сифатини ривожлантириш.

- 1.Сакрашдан олдин масофани белгилаш;
- 2.Белгиланган жойдан югуриб келиб кўприк устига сакраб тушиш ва казёлга қўл билан таяниш;
- 3.Югуриб келиб оёқни очиб сакраш (қизлар учун-устига чуққайиб келиб чиқиш);



4. Сакраш вақтида тиззаларни букмасдан ёнга очиб сакраш (қизлар учун-юқорига керилиб сакраш);

5. Пастга икки оёқда юмшоқ тушиш ва тўхташ қойдасига эътибор бериш.

## **8-МСНИ**

Мавзу: акробатика машқларини бажариш.

Мақсад: Эгулувчанлик, чаққонлик вистибуляр анализаторнинг функцияларини ривожлантириш.

Болаларга:

1. Бир оёқда “Қалдирғоч туриш”;

2.2-3 марта олдинга умбалоқ ошиш;

3.Бошда тик туриш;

4.Белкуракда туриш;

5.Чўққайиб ўтирган ҳолатдан юқорига керилиб сакраш.

## **9-МСНИ**

Мавзу: 5 метрли осилиб турган арқонга 3 усул ҳаракати билан тирмашиб чиқиш.

Мақсад: Куч ва чаққонлик сифатини тарбиялаш.

1. Арқон олдида, юқоридан арқонни икки қўлда тўғри ушлаш;

2. Гавдани қўл кучи ва оёқлар ёрдамида чалкаштириб кўтариш;

3. Кўтарилишда қўллар ва оёқлар ҳолатини алмаштириш;

4. Талаб этилган баландликкача кўтарилиш;

5. Қўл ҳаракатларини тўғри бажарган ҳолда пастга сирғалмасда аста-секин тушиш.

Гулистон шаҳридаги № \_\_\_\_\_ мактабнинг \_\_\_\_\_ синф  
ўқувчилари учун жисмоний тарбия буйича № \_\_\_\_\_

## ДАРС КОНСПЕКТИ

Сана: \_\_\_\_\_

Синф: 4

### Вазифалари:

1. Эрталабки гигиеник гимнастиканинг ахамияти хақида назарий маълумотлар бериш.
2. Қисқа масофага югуриш: 60 м масофага югуриш техникасини ўргатиш.
3. Стартдан чиқиш, масофа бўйлаб ва финиш қисмида югуриш техникасига ўргатиш.

### Мақсад:

1. Ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини ошириш.
2. Югуриш техникаси, турлари билан таништириш, мустақил шуғулланишга ўргатиш

**Ўтиш жойи:** Спорт майдони, югуриш йўлакчаси.

**Керакли жихоз:** Рулетка, секундомер, хуштак

Дарс қисмлари	Д а р с н и н г м а з м у н и	Миқдори	Ташкилий-ушлбий кўрсатмалар
Тайёрло в қисм 0-12 дақиқа	Ўқувчиларни сафлаш, навбатчи ўқувчидан ахборот қабул қилиш, саломлашиш, янги мавзунини эълон қилиш турган жойида турли бурилишлар (ўнгга, чапга, ортга) буйруқларини бериш, юриш (оёқни ташқи-ички қисми билан, ярим ўтириш, тўлиқ ўтириб, сакраб-сакраб) секин югуриш (ўнг, чап ён, орқа билан) оддий юриш ва айлана хосил қилган холда, юриш умумий мускулларни ривожлантирувчи машқлар бериш.	2 дақиқа	Юрганда ва югурганда гавдани тўғри тутишга ҳаракат қилинг. Машқларни тўғри бажаринг.
	1-машқ. Д.Х. асосий тик туриш. 1-қўлларни ён томондан юқорига кўтарилади, оёқлар учида турилади.	4-6 марта	Кафтлар бир-бирига қаратилади.
	2. Д.Х. 3-4 марта шу холат қайтарилади. 2-машқ. Д.Х. Қўллар елкада. 1-2 қўлларни	4-6 марта	Кафтлар пастга

	<p>тўғрилаб, ён томонга узатилади. 3-4 Д.Х.га қайтилади.</p> <p>3-машқ. Д.Х. оёқлар кенгроқ очилган, қўллар белди.</p> <p>1-2 олдинга аста-секин энгашиб, қўл кафти ерга текказилади. 3-4 Д.Х.га қайтилади.</p> <p>4-машқ. Д.Х.оёқлар кенг очилган.</p> <p>1-ўнг оёқ устига ўтириш, қўллар ёнга узатилади.</p> <p>2-Д.Х. 3-чап оёқ устига ўтириб, қўллар ёнга узатилади.</p> <p>4-Д.Х.</p> <p>5-машқ. Д.Х. Қўллар белда. 1-сакраб оёқларни елка кенглигига қўйиш.</p> <p>2-Д.Х. 3-сакраб оёқларни олдинга ва орқага қўйиш.</p> <p>4-Д.Х.</p> <p>6-машқ. Махсус югуришга тайёргарлик кўриш.</p> <p>1. Оёқ учларида ёнма-ён қадам қўйиш билан югуриш.</p> <p>2. Тиззаларни баланд кўтариб, югуриш.</p> <p>3. Кенг қадам ташлаб югуриш.</p> <p>4. Оёқ учларида югуриш.</p> <p>5. Хар-хил тезликда югуриш.</p> <p>6. Тўсиқлардан ўтиб югуриш.</p>	<p>4-6 марта</p> <p>6-8 марта</p> <p>4 марта</p> <p>2 марта</p> <p>2 марта</p> <p>4-марта</p> <p>2 марта</p>	<p>қаратилган</p> <p>Тиззалар букилмайди.</p> <p>Гавдани эгманг.</p> <p>Машқларни тўлиқ бажаришга ҳаракат қилинг.</p>
<p>Асосий қисм 25-30 дақиқа</p>	<p>Ўқувчиларга қисқа масофаларда югуриш масофаларини тушунтириш. 30, 60, 100, 200, 400 м масофалари қисқа масофаларга киради. Бу масофаларга югуришда паст стартдан чиқилади. Паст старт қуйидаги кетма-кетликда бажарилади.</p> <p>«Стартга туринг!» буйруғи бўйича чап (ўнг) оёқни кўпроқ букиб, старт чизигидан 20-30 см орқароққа, ўнг (чап) оёқ учи олдинда турган чап (ўнг) оёқдан 20-25 см орқароққа қўйилади. Қўллар старт чизигига елка кенглигидан бироз кенгроқ, бош бармоқ ички томонга, қолган бармоқлар ташқарига қаратилган бўлади.</p> <p>«Диққат» буйруғи бўйича оёқлар сал тўғирланиб, кейинги оёқ тиззаси ердан узилади, гавдани салгина олд-юқорида</p>	<p>3 дақиқа</p> <p>5 дақиқа</p> <p>5 дақиқа</p>	<p>Қисқа масофаларга югуришда паст стартдан чиқишни есдан чиқарманг.</p> <p>Стартга нотўғри туриш мушакларни хаддан ортик таранглашишга сабаб бўлади.</p>

	<p>кўтариб, гавданинг оғирлиги иккала кўл билан олдинги оёққа туширилади.</p> <p>«Югуриш» буйруғи бўйича югуриш бошланади. Стартдан чиққандан сўнг тезликни ошириб бориш,масофада катта тезликда (бор кучини шу 60 м масофада сарф этиш керак) югуриб ўтишни тушунтирилади.</p> <p>Ўқувчиларни майдонда сизимига қараб 1 ёки 2 қатор сарфлаб стартдан чиқиш ўргатилади, сўнгра стартдан чиқиб 3-5 кадам югуришда гавда ҳолатини тўғрилаш тезликни ошириш бош қисмини салгина олдинда енгаштириб югуришни ўргатилади.</p> <p>Масофада югуришда югурувчи катта куч сарф этади, шунинг учун кўлни ҳаракати тез бўлиши кераклиги чунки ҳаво зичлигини ёриб ўтиш осонроқ бўлади деб тушунтирилади.</p> <p>Марра йўлакчасига кириб келишини ҳар бир қадами, гавда ҳаракати кўл ҳаракати, марра чиқишини кесиб ўтишда кўкракни олдинга чиқариш, тезликни пасайтирмаган кесиб ўтишни,чизикдан ўтгандан сўнг 5-8 м масофани югуриб ўтиш кейин секинлаш лозимлиги ўргатилади.</p>	<p>5 дақиқа</p> <p>5 дақиқа</p> <p>5 дақиқа</p>	<p>Стартга турган вақтда депсинувчи оёқ олдинда туриши керак</p> <p>Югурган вақтда бурундан нафас олиб, оғиздан нафас чиқариш</p> <p>Марра чизигини кесиб ўтгандан кейин ҳам югуришни давом эттириш керак</p>
<p>Яқун-ловчи қисм 3-5 дақиқа</p>	<p>Ўқувчиларни сафлаш, нафасини ростловчи машқлар юрган ҳолатда берилади, сўнгра сафтлантириб умумий ҳамда яқка қилинган камчиликлар айтилади. Фаол ҳамда паст иштирок этган ўқувчилар баҳоланади, уйга вазифа бериб хайрлашади</p>	<p>3 дақиқа</p>	<p>Чуқур нафас олиб, чуқур нафас чиқаринг, уй вазифасини тўлиқ бажаришга ҳаракат қилиш</p>

**Футбол бўйича Гулистон шаҳар № \_\_\_\_\_ мактаб  
биринчилиги учун ўтказиладиган мусобақалар  
Н И З О М И**

**1. Мақсад ва вазифалари:**

- жисмоний тарбия ва спортни ўқувчилар орасида янада оммавийлаштириш;
- футбол бўйича мактаб терма жамоасига муносиб номзодларни саралаб олиш;
- футбол бўйича мактаб чемпиони аниқлаш.

**2. Ўтказилиш вақти ва жойи:**

Мусобақалар 2017 йил 20-26 апрел кунлари соат 15.00 дан бошлаб Гулистон шаҳридаги 6-ўрта мактаб стадионида ўтказилади.

**3. Мусобақалар устидан раҳбарлик:**

Мусобақалар устидан умумий раҳбарлик ва ҳакамлик мактаб жисмоний тарбия коллективига юклатилади. Мусобақаларнинг бош ҳаками олий тоифали ўқитувчи Ш.Пардаев.

**4. Мусобақа қатнашчилари:**

Мусобақаларда тиббий назоратдан ўтган 9-11 синф ўқувчилари иштирок этишлари мумкин. Ҳар бир жамоа талабномага 18 та спортчини ва 1 та мураббийни киритиши мумкин. Ҳар бир иштирокчи ҳақиқатдан ўқувчи эканлиги тўғрисидаги маълумотномага эга бўлиши шарт.

**5. Мусобақа дастури:**

Мусобақаларнинг очилиш тантанаси 2017 йил 20 апрел соат 14.30 да мактаб стадионида ўтказилади.

**6. Ғолибларни аниқлаш тизими:**

Мусобақалар “айланма” тизим остида ўтказилади. Ғолиб жамоа тўпланган очколар бўйича аниқланади. Ҳар бир ғалаба учун 3 очко, дуранг учун 1 очко, мағлубият учун 0 очко берилади. Агар 2 жамоанинг тўплаган очколари бир хил бўлиб қолса, ғолиб қуйидаги кўрсаткичлар бўйича аниқланади:

- ўзаро учрашув натижасига кўра;
- ғалабалар сонига кўра;
- тўплар нисбатига кўра.

**7. Ғолибларни тақдирлаш:**

Ғолиб жамоа мактаб дирекциясининг кўчма кубоги ва дипломлар билан тақдирланади. 2-3-ўринни эгаллаган жамоага хомий ташкилотларнинг қимматбаҳо совғалари топширилади.

**8. Талабномалар бериш тартиби:**

Талабномалар 2017 йил 18 апрелга қадар жисмоний тарбия ўқитувчисининг хонасида қабул қилинади. Қуръа ташлаш маросими 2017 йил 19 апрел соат 14.00 да ўтказилади.

Футбол бўйича Гулистон шаҳар 6-мактаб биринчилиги

учун ўтказилаётган мусобақаларда иштирок этиш

учун 7 “А” синф жамоасидан

***ТАЛАБНОМА***

№	Спортчининг исми, шарифи	Туғилган йили	Миллати	Тиббий кўрик натижаси

Бош мураббий \_\_\_\_\_

## **Жисмоний тарбия дарсларида хронометраж олиб бориш**

Жисмоний тарбия дарсларида хронометраж дарсинг умумий ва мотор зичлигини аниқлаш мақсадида олиб борилади.

**Дарсинг умумий зичлиги деб**, педагогик нуқтаи назардан тўғри фойдаланилган вақтнинг бутун дарс давомида нисбатига айтилади.

**Дарсинг мотор зичлиги деб**, ўқувчиларнинг бевосита ҳаракат фаолиятига, машқ бажариш учун сарфланган вақтга айтилади.

Хронометраждан олинган маълумотлар дарсинг педагогик таҳлил маълум даражада чуқурлаштиради, чунки ҳар хил фаолият учун кетган вақтни рационал сарфлашни имконини беради.

Дарсни текширувчи хронометражнинг қуйидаги ҳужжатлари:

- а) хронометраж протоколини;
- б) умумий ва мотор зичлигини;
- в) зичлигини текстда ёзилган таҳлилинини олиб бориш керак.

Дарс бошлангунча текширувчи хронометраж протоколига дарс вазифаларини, шунингдек ҳар хил бўлимларга ёки дарс қисмларига белгиланган вақтни аниқлаб олиши шарт. Бунинг учун текширувчи дарс ўтувчининг конспекти билан танишиши шарт.

Протокол олиб боришнинг кейинги қисми айнан дарс ўтиш мобайнида қуйидаги шакл бўйича тўлдирилиб, фақатгина иккита графа - "ўқувчилар иш фаолиятининг мазмун"(2-графа) ва "иш фаолиятининг тугаш вақти" (3-графа) тўлдирилади.

Иккинчи графага педагог фаолиятининг мазмуни аниқ ва машғулотнинг кетма-кетлиги ёзилади. Масалан: Ўқувчиларни сафлаш.

Рапорт.

Ўқитувчи томонидан дарс вазифаларини тушунтириш.

Юриш.

Машқларни тушунтириш.

Умумривожлантирувчи машқларни оддий тарзда ёки қисқача эгилиш, сакраш ва д.х. деб ёзилади. Асосий ҳаракатларни қисқа қилиб ёзиш керак. Масалан: "Олдинга думалоқ ошиш", "Югуриб келиб баландликка сакраш".

Иккинчи графада секундомер бўйича ҳар қайси иш фаолиятининг тугаш вақти ёзилади. Масалан, ўқувчиларнинг сафланиши ва рапортига 2 дақиқа 35 сония вақт кетса, шу иш фаолиятининг тўғрисига ёзилади, ўқитувчи ўқувчиларга дарс вазифасини тушунтиргандан кейин секундлар 3 минут 25 секундни кўрсатса, шу фаолиятни ёзади ва ҳ.к. ўқитувчи томонидан машқларни тушунтиришга, кўрсатишга, кўргазмали қуролларни кўрсатишга, ёрдамчи ҳаракатга машқни бажариш учун қайта сафланиш машғулотга жой тайёрлаш ва ҳ.к. таълим беришга, ўқувчиларни машқ бажаришга берилган баҳосига кетган вақтларни жуда аниқлик билан белгилаш талаб қилинади.

Кузатув дарс давомида бир ўқувчи устидан олиб борилади ва унинг фамилиясини протоколга ёзиш тавсия этилади.

Дарс тугагандан кейин хронометраж маълумотларини ишлаб чиқиш керак. Бунда ҳар қайси фаолиятга кетгани аниқ вақтни топиш учун кейинги секундомер кўрсатган вақтдан олдингиси олиб ташланиши шарт. Масалан: ўқувчиларга дарсни тушунтириш учун кетган вақтни аниқлаш учун, 3 минут 25 сек. вақт сарфлангани аниқ бўлади. Шу тартибда ҳамма фаолиятга кетган аниқ вақт топилади. "Аниқ" вақт эса поротоклдаги керакли графаларга кўрсатиш, тушунтириш "Машқ бажариш" ва ҳ.к. ёзиб қўйилади.

Педагог томонидан рационал сарфланган вақтга қуйидаги иш фаолиятини ва дарснинг компонентлари киради: дарс мавзусини тушунтириш, ўқитувчини тинглаш, машқни бажариш учун навбат кутиш, дам олиш ва ҳ.к.

Дарсни ташкил қилиш учун "бўш" кетган вақт, яъни ўқув-тарбиявий масалаларни ечишга таълуқли бўлмаган ҳаракатлар ёки вақтдан олдин дарснинг тугаллаш, интизомининг бузилиши, инвентар-ларнинг олиниши, ўқувчининг сабабсиз иш фаолиятидан кетиб қолиши натижасида машғулот вақтида ҳосил бўладиган танаффуслар - буларнинг ҳаммаси дарс жараёнини



окланмаган вақтига киради. Дарснинг умумий зичлигини ҳисоблашда дарс учун ажратилган 45 дақиқа 100 фоиз деб олинади. Масалан: 42 дақиқа сарфланган бўлса, ҳисоб қуйидагича ечилади:

**45 дақиқа - 100 %**

**42 дақиқа - X % бундан**

$$X = 42 \times 100 / 45 = 93.3\%$$

Бизнинг мисолимизда дарснинг умумий зичлиги 93,3% ни ташкил қилади. Жисмоний мақшлар бажариладиган машқларда мотор зичлик махсус кўрсаткич бўлиб ҳисобланади.

Масалан ҳаракатларни бажаришга 20 дақиқа сарфланган бўлса, ҳисоб қуйидагича ечилади:

**45 дақиқа - 100 %**

**20 дақиқа - X % бундан**

$$X = 20 \times 100 / 45 = 44.4\%$$

Бизнинг мисолимизда дарснинг умумий зичлиги 44,4% ни ташкил қилади. Дарснинг умумий ва мотор зичлигини аниқлагандан кейин уни таҳлил қилиш керак. Умумий зичликнинг энг юқори баҳоси 45 дақиқанинг ҳаммаси тўғри ва аниқ ишлатилишидир. Мотор зичликни оптимал даражаси катта ёки кичкиналиги бир қанча омилларга, дарснинг вазифасига, дарс типига ва моддий-техник таъминотга боғлиқ.

Масалан: дарснинг вазифаси ўқувчилар учун янги бўлган ҳаракат билан таништириш бўлса, ўқитувчи табиийки кўпроқ машқни тушунтиради, ўқувчилар эса тинглашади. Дарснинг мотор зичлиги ўз-ўзидан паст бўлади.

Янги материал билан танишиш дарсларида такомиллаштириш дарсларидагига қараганда мотор зичлик кичик бўлади.

Ҳозирги вақтда жисмоний тарбия дарсларидаги оптимал зичлик IV-V синфларда 37-47 %, VI-VII синфларда 50-60 % юқори синфларда 70 % ташкил қилиш керак. Шу билан бирга қуйидагиларни ҳисобга олиш шарт.

1. Соғломлаштириш вазифаларини амалга оширишда, ўқувчиларнинг иш фаолиятида бажарган ҳаракатларининг умумий ҳажми, юкламанинг шиддати, юклама ва дам олиш вақтини алмаштириш, иш қобилиятини қайта тиклаш вақтини таъминлаш ва бошқалар алоҳида аҳамиятга эгадир.

2. Ўрганиш вазифаларини амалга оширишда ўқувчилар томонидан бажарилган машқларнинг сонини, ўқитувчи томонидан ҳаракат фаолиятини таҳлил қилишга кетган вақтни баҳолаш ҳам мақсадга мувофиқдир.

3. Машғулот жараёнида юкламанинг миқдори таҳлил қилинганда, қўлланилаётган машқнинг дарсда қайси мақсадда ишлатилаётганини аниқлаш лозим.

Ҳаракатларни ўзлаштириш вақтида машқни такрорлаш сонининг оптимал даражасини белгилаб олиш лозим. Масалан, дастлабки ўргатиш даврида машқлар 2-3 марта секин суратда такрорланса, такрорлаш такомиллаштириш даврида эса такрорлаш сонини сезиларли даражада ошириш тавсия қилинади.

Шу мақсадда машқнинг бажарилган вақти уни ҳаракат характери билан солиштирилади. Масалан: югуриш вақтининг масофага нисбати дарснинг мотор зичлигини таҳлил қилишда, ўқувчиларнинг олаётган юкламаларини уларнинг ёшига, жинсига мослигини аниқлашда ёрдам беради.

Юқорида кўрсатилганлардан ташқари дарснинг умумий ва мотор зичлигини оширишда спорт снарядларини олдиндан қулай жойга ўрнатилганлиги, мавжуд жиҳозлардан ўз ўрнида фойдаланиш, машғулот жараёнида шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилиш усулларида тўғри фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга.

Дарс зичлигини таҳлил қилишда унинг кўрсаткичига таъсир кўрсатган ҳамма омилларни аниқ баён қилиш керак.

Гулистон шахридаги №\_\_ мактабнинг \_\_ синфда амалиётчи-  
талаба томонидан ўтказилган дарсда хронометраж олиб бориш.

### БАЁННОМАСИ

Дарснинг қисмлари	Ўқувчилар иш фаолиятининг мазмун	Иш фаолиятини туган вақти мин	Ўқитувчини тинглаш, кузатиш, ўйлаш б.қ	Машқ бажар вақти	Машгулот жойини инвен. Тайёрлаш ва	Вазифа бажариш учун навбат	Ўқитувчининг айби билан кетган	Эслатма
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Дарсга кечикиб келиш	1					1-00	
	Сафланиш, рапорт	2		1				
	Дарс вазифаларини баён этиш	2-30	30					
	Юриш	2-50		20				
	Ҳаракатда машқ бажариш	4-30		1-40				
	Югуриш	5-05		35				
	Юриш	5-30		25				
	Шеренгага қайта сафланиш	5-40		10				
	Тушунтириш	6-15	55					
	1-машқ нафасни ростлаш	8-10		1-05				
	2-машқни тушунтириш	8-20	10					
	2-машқ ҳаракатлар	9-05		05				
	3-машқ ён томонларга эгилиш	9-20		15				
	4-машқни тушунтириш	9-25	5					
	4-машқ олдинга ва орқага эгилиш	10-00		35				
	5-машқ ўтириб туриш	10-25		25				

	6-машқни тушунтириш	10-30	5					
	6-машқни қорин мускулларига бажариш	11-10		40				
	7-машқни тушунтириш	11-55	5					
	7-машқ таяниб ётган ҳолда қўллари букиб ёзиш	11-55		40				
	8-машқни тушунтириш	12-00	5					
	Машқни таяниб ўтирган тиззаларга тўғирлаш, бажариш	12-35		35				
	9-машқни тушунтириш	12-40	5					
	9-машқ оёқларни силтаб ҳаракатлантириш	13-10		50				
	10-машқни тушунтириш	13-20	10					
	10-машқ икки оёқда сакрашлар	13-50		30				
	Жойда юриш	14-00		10				
	Машғулот жойларини тайёрлаш	14-50		50				
	Пастки турник	15-55			1-25			
	Топшириқни тушунтириш	16-20	15					
	Топшириқни бажариш учун навбат кутиш	16-45				25		
	Машқни бажариш: турникда осилган ҳолатда оёқларни кўтариш	17-00		15				
	Навбат кутиш	18-05				65		
	2-машқни бажариш: тўнтарилиб, таянган ҳолатда келиш	18-20		15				
	Навбат кутиш	19-15				35		

	3-машқни бажариш: тўнтарилиш	19-45		30				
	Навбат кутиш	20-55				45		
	4-машқни бажариш: тўнтарилиш	21-15		10				
	Машғулот жойини ўзгартириш	21-55		45				
Акробатика								
	Топширикни тушунтириш	22-40	35					
	1-машқни бажариш (олдинга, орқага думбалок ошиш )	24-10		90				
	Тушунтириш	24-40	30					
	2-машқни бажариш (қўл ва бошга таяниб тик туриш)	26-00		100				
	Навбат кутиш	27-15				75		
	3-машқни бажариш (ёрдамчи кўмагида қўлларда тик туриш)	28-05		50				
	Навбат кутиш	29-00				55		
	4-машқни бажариш: қўлларда тик туриш	31-10		130				
	Асбоб-анжомларни йиғиштириш	32-00			50	110		
	Ўйинга сафлантириш	37-10						
	Ўйинга қайта сафлантириш	34-00		50				
	“Ботқоқликдан сакраб ўтиш” ўйинини тушунтириш	35-35	95					
	Ўйин	41-45		370				
	Ўйинга яқун яшаш	42-15	65					
	Секин юришда нафас машқларини бажариш	43-35		50				
	Бир шеренгага сафланиш	44-10		45				

Дарсга яқун яшаш ва уйга топшириқ бериш	44-55	45					
Залдан ташкилий равишда чиқиб кетиш	45-00		05				
	<b>770</b>	<b>175</b>	<b>355</b>				
<b>Жами:</b>	<b>45-34</b>	<b>3-10</b>	<b>26-75</b>	<b>2-85</b>	<b>5</b>	<b>2-00</b>	

**Хронометраж ўтказувчининг имзоси:** \_\_\_\_\_

**ЭСЛАТМА:** Дарснинг умумий ва мотор зичлиги қуйидаги формула бўйича аниқланади:

**Дарснинг умумий зичлиги =  $\frac{\text{Рационал сарфланган вақт} \times 100 \%}{\text{Умумий вақт (45 мин)}}$  =**

**Дарснинг мотор зичлиги =  $\frac{\text{Машқ бажаришга кетган вақт} \times 100 \%}{\text{Умумий вақт (45 мин)}}$  =**

Юқорида келтирилган дарс хронометражнинг таҳлилидан кўришиб турибдики, тайёргарлик қисмининг умумий зичлиги 92,8%ни; мотор зичлиги эса 79% ни ташкил қиляпти.

Дарснинг бу қисмида ўқитувчининг айби билан ижобий ишлатилмаган вақт 7,1% ни ташкил қилади. Бу эса ўқитувчининг дарсини аниқ ташкил қила олмаганлиги, олдиндан яхши тайёрланмаганлиги ва ўқитувчилар учун шароитини яхши эмаслиги натижасидир. Бу қисмдаги мотор зичлигининг юқори даражаси, машқларни бажаришда ўқувчилар фаолиятини фронтал ташкил қилиш методидан фойдаланганлигидан ва тайёргарлик машқларидан унумли фойдаланишидандир. Шу билан қайд қилиш керакки, дарсда ишлатилаётган тайёргарлик машқлари буйруқ ва қисқа бир маротаба тушунтириш билан қўшиб олиб борилади. Шунга қарамасдан ўқитувчи дарс тузилишини бузди. Чунки, дарснинг тайёргарлик қисми аслида 20% ни ташкил қилиши керак бўлса, бу дарсда эса 30%дан кўпроқни ташкил этди.

Тайёргарлик қисмида танланган умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқларни синчиклаб қараш натижасида 6,7,8,9- машқларни дарснинг тайёргарлик қисми учун тўғри танланган дейиш мумкин.

Юқоридаги мисолда дарснинг асосий қисми учун 28 дақиқа 15 сония вақт кетди. Умумий зичлик 39,7% ни ташкил қилди. Бу эса нисбатан камдир. Бунинг сабаби, дарс тизимининг мантиқий аниқ тузилмаганлиги, ўқитувчининг дарсга етарли даражада тайёрланганлигидадир.

Дарснинг асосий қисмини мотор зичлиги 54,6% ни ташкил қилди. Бу эса юқори натижа бўлишига қарамадан паст турникда ва акробатика машқларини бажаришда ўқувчилар 4 мартадан шу машқларни қайта бажаришган, ваҳоланки машқни ўқувчи 8-12 мартабадан такрорлаши керак эди. Асосий қисмининг мотор зичлиги бу ерда фақатгина “ботқоқликдан ўтиш” ҳаракатли ўйини ҳисобигагина кўтарилган.

Шунинг учун паст турникда бажарилган зачет комбинациясига 7 дақиқа 55 сония акробатик машқлар орқали координация қобилиятларини тарбиялашга эса 9 дақиқа 6 сония вақт сарфланган бўлсада, ўқувчиларнинг ҳаракатда бўлган вақти 2-5 дақиқида 35 сонияни ташкил қилган. Бу эса дарсни олдига қўйилган вазифаларни бажаришга, ўқитувчи тўғри ёндошмаганини, яъни бир вазифага кам бошқасига эса кўп вақт сарфланганини кўрсатади. Бундан ташқари ҳаракатли ўйин ўқувчиларни сафлашда интизомни бузилиши, кўп вақт сарфланишига сабаб бўлди.

Дарснинг яқунловчи қисмида умумий зичлик 100% ни, мотор зичлиги эса 83,5 % ни ташкил қилади. Бу қисмида мотор зичлигининг юқорилигини юриш ва саф машқларининг ҳисобига ошган бўлсада, юкламани пасайтиришга қаратилган.

Дарс конспектининг яқунловчи қисмига 3-5 дақиқа режалаштирилган, ҳақиқатда эса 2 дақиқа 45 сония сарф қилинди, бу машқларнинг кетма-кетлигини нотўғри жойлашганлигидандир.

Дарс олдига қўйилган вазифаларнинг 2 таси: паст турникда синов мажмуаларини такрорлаш, акробатик машқлар орқали координация қобилиятларини тарбиялаш тўлиқлигича амал оширилмади.

Дарснинг кетма-кетлиги ва шу дарсга тайёрланишда бир йиллик режадаги жисмоний юкламанинг динамикаси ҳисобга олмаганлиги, ўқувчиларни ташкил қилишда кўпол хатоларга йўл қўйилганлиги, шу дарсга пухта тайёрланмаганликни, ўз тажрибасига ишониб хатоларга йўл қўйганлигини кўрсатади.

Дарснинг асосий қисмида, керакли инвентарлардан ташқари, қўшимча машқлар тизимидан ҳамда стандарт бўлмаган инвентарлардан фойдаланиш тавсия қилинади.

Дарс конспектини тузишда дарсга қўйилган вазифаларни бажариш учун оқилона вақт ажратиш ва ўқувчилар фаолиятини ташкил қилиш усуллари ҳамда ўргатиш услубларини, таъсирчанлигига, ўқувчиларини ёшига, тайёргарлигига қараб машқлар танлаш керак.

### **Жисмоний тарбия дарсларида пульсометрия ўтказиш**

Жисмоний тарбия дарсларида пульсометрия олиб боришдан асосий мақсад - дарсдаги юкламани ўқувчиларнинг ёшига, тайёргарлигига, машғулот ўтказиладиган жойнинг шароитига мувофиқлигини аниқлашдан иборат.

Пульсометрия маълумотларини тўғри таҳлил қила билиш эса талабаларга кейинчалик ўз ҳаракатларини объектив баҳолашга ва синф ўқувчиларига юкламаларни тўғри режалаштиришга, бошқариш усулларини эгаллашга, ёрдам беради.

Жисмоний тарбия дарсидаги юкламанинг динамикасини кузатиш секундомер ёрдамида бир ўқувчи устида олиб борилади. Бунинг учун ҳулки яхши, ўқитувчининг топшириқларини фаол ва виждонан бажарадиган ўқувчи танлаб олинади. Ушбу ўқувчи кузатув объекти эканлиги ҳақида олдиндан огоҳлантирилиши керак.



Биринчи пульс ўлчови дарсга қўнгироқ чалинишига 5 минут қолганда олинади. Бунда кузатувчи шуғулланувчи ўқувчининг тинч ҳолатда яъни унинг пульс кўрсаткичи нормал ҳолатда эканлигига ишонч ҳосил қилиши керак.

Пульс - лотинча туртки - томир уриши, юрак қисқариши натижасида қон томирларининг ритмик тебраниши: кенгайиб-торайиши демакдир.

Соғлом кишиларда пульс 1 минутда 60 марта томир уришига тенг. Болаларда катталарга нисбатан пульс кўрсаткичи ортиқроқ, қиз болаларда эса ўғил болаларга нисбатан бир мунча ортиқроқ бўлади.

Пульс асосан билакнинг ички юзасида, билак артерияси соҳасида, аниқланади. Бунинг учун текширилувчининг билагини қўл билан шундай ушлаш керакки, бош бармоқ билакнинг ички томонида, бошқа бармоқлар эса унинг юзидаги пульсланувчи билак артериячасининг пайпасланувчи терисини босадиган бўлсин. Пульс 10 секунд мобайнида ўлчанади.

Пульсни биринчи бор ўлчашда кузатилувчи пульсининг кўрсаткичи нормал ҳолатда бўлишига эришиш лозим. Бунинг учун кузатувчи жисмоний тарбия дарсидан олдин бўлган дарсдан чиқишга қўнгироқ чалиниши билан синфга кириши ва кузатилувчи ўқувчининг пульсини ўлчаб, пульсни ҳисобга олиш протоколига ёзиб қўйиши керак. Томир уришини ўлчаш кейинги оралиқлари бажариладиган ишнинг характериға боғлиқ ҳолда, ҳар хил вақтда амалга оширилиши мумкин.

Томир уришини қуйидагича ўлчаш тавсия этилади:

1. Агар иш хусусияти доимий бўлса, сафланиш, югуриш, умумривожлантирувчи машқларида 3 минутдан кам оралиқда томир уришини ўлчаш мақсадга мувофиқ эмас ёки ҳар бир асосий машқ тугагандан кейин ўлчаш керак. Чунки ўқувчини тез-тез томир уришини ўлчаш учун жалб этиш, дарсдаги ҳақиқий юкламани аниқлашга ёрдам бермайди.

2. Ҳар бир дарс қисми тугагандан сўнг.

3. Катта кучланишни талаб этадиган югуриш, гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар, югуриб келиб сакраш, эстафета босқичини тугатиш ва ҳ.к.ларда мураккаб машқларни бажаргандан сўнг.

Охирги икки талабни бажариш шарт, лекин биринчи талаб бундан истисно. Масалан, 9 минутда томир уриши ўлчаниши керак эди, лекин дарсни боришидан кўриниб турибдики, 1-2 минутдан сўнг, дарсни тайёргарлик қисми тугайди. Бундай ҳолларда пульс 9- минутда эмас, балки 10-11 минутларда ўлчаш мақсадга мувофиқ. Агар кузатилаётган ўқувчи машқ бажариб турган бўлса, юқоридаги вазият қайтарилиши мумкин.

### **Олинган маълумотларни ҳисоблаш, эгри чизиқли график тузиш ва маълумотлар таҳлили**

Олинган маълумотларни ҳисоблашда 10 секунддаги томир уришининг натижасини олтига кўпайтириб, олдиндан тайёрланган протоколнинг бешинчи графасига, олтинчи графага эса пульснинг фоизларда ўзгариши ёзилади. Бу қуйидагича амалга оширилади. Дастлабки, тинч ҳолатда ўлчанган пульс 100 фоиз деб олинади. Иккинчи марта ўлчанган пульснинг дастлабкисига нисбатан неча фоиз ошганлигини аниқлаш учун пропорция тузилиб, ишланади. Масалан: протоколдаги тинч ҳолатда ўлчанган пульс 1 минутда 90 марта иккинчиси - 103 марта бўлсин.

Шунга қараб пропорция тузилади.

90-100%

X - 103                       $X = 103 \times 100 : 90 = 114.4\%$

учинчиси - 108 марта, яна пропорция тузамиз.

90-100%

$X = 108 \times 100 : 90 = 120\%$  ва ҳ.к.

Навбатдаги вазифа бу олинган маълумотлар асосида томир уришининг эгри чизиқ графигини тузиш.

Графикнинг вертикал ўқи томир уришини абсолют кўрсаткичлари, горизонтал ўқи бўйича дарснинг 45 минутлик вақти кўрсатилади.

Баённомадаги томир уриши сони ва вақт кўрсаткичларидан фойдаланиб, координаталардаги нуқталар белгиланади, шундан сўнг шу нуқталар бирлаштирилиб, кузатиш олиб борилган ўқувчининг дарс давомидаги томир уришининг эгри чизиғи аниқланади.

Кейинги босқичда, юқоридаги ҳужжатларга асосланиб дарсдаги жисмоний юкламанинг ёзма таҳлили бажарилади. Бунда қуйидагилар ёритилиши керак:

Дарснинг вазифалари, дарснинг тури, ўқувчиларнинг дарсгача бўлган фаолияти, дарс давомида томир уришининг ўзгариши ва унинг сабаблари, дарснинг айрим моментларидаги ва бутун дарс давомидаги юкламанинг мақсадга мувофиқлиги. Дарснинг охирида томир уришининг сони ва унинг жисмоний тарби дарсидан кейин 5 минут давомида тикланиши. Таҳлилнинг якунида кузатувчи ўқувчиларни дарсдаги юкламаси бўйича ўзининг мулоҳазаларини, таклифларини ёзиши керак.

Томир уришини ўлчаш протоколи, томир уришнинг эгри чизик графиги ва олинган маълумотларнинг таҳлили қўшилган ҳолда бир бутун ҳужжатни ташкил этади.

Тўлиқ тугалланган ҳужжат кузатувчи томонидан имзола нади ва дарсни ўтган ўқитувчига танишиб чиқиш учун берилади. У ўз навбатида ҳужжат билан танишиб, ўзининг мулоҳазаларини билдиради ва ҳужжатга имзо чекади.

Дарсда пульсометрия ҳужжатларини тайёрлаб бориш намунаси сифатида Гулистон давлат университети Жисмоний маданият факультети битирувчи босқич талабаси Қурбонов Бекназар томонидан 2016-2017 ўқув йилида Гулистон шаҳридаги 11-мактабда педагогик амалиёт мобайнида тайёрланган ҳужжатлар илова қилинади. Пульс кўрсаткичлари ўлчови 2017 йил 3 март куни 3-“А” синфида талаба Қўполбоев Сирож томонидан ўтказилган дарс вақтида олинган.

**Гулистон шаҳар № 11- мактабда ўқитувчи С.Қўполбоев томонидан  
Жисмоний тарбия дарсида ўтказилган пульс кўрсаткичларини ҳисобга  
олиш**

**П Р О Т О К О Л И**

Дарсда қатнашган ўқувчиларнинг сони: \_\_\_\_\_

Кузатилувчи ўқувчининг фамилияси: \_\_\_\_\_

Дарс вазифалари:

1. Кросс югуришда чидамликни тарбиялаш
2. Тўпни икки қўллаб илиб олиш ва уни кўкракдан узатишни ўргатиш.
3. "Таъқиқланган ҳаракат" ўйини орқали ўқувчиларнинг диққатларини тарбиялаш.

№	Ўқувчи иш фаолиятининг мазмуни	Пульс ўлчанган вақти	Юрак қисқаришлари сони		Томир уришни ўзгариши%
			10 сек.да	1 мин.да	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	Дарс	00'	12	72	
	Сафланиш	1	12	72	100
	Зал бўйлаб юриш	3	13	78	103,3
	Югуриш	6	28	168	233,3
	Кайта сафланиш	9	24	122	200
	Биринчи машқ	12	23	138	191,6
	Тўртинчи машқ -	14	25	150	209,8
	Олтинчи машқ	16	24	144	200
	Саккизинчи машқ	18	22	132	183,4
	4 колоннадан I колоннага сафланиш	21	23	138	191,6
	Баскетбол элементлари	28	28	168	233,3
	Баландликка ва ундан	31	30	180	250

	пастга югуриш				
	Юриш	33	26	156	216,6
	Югуриш вақтида	34	30	180	250
	Югуришдан кейин	37	28	168	233,3
	Сафланиш	38	27	162	225
	Харакатли ўйин	40	20	120	106,8
	Дарс якуни	45	15	90	125
	Дарсдан 5 мин сўнг	50	13	78	103,3

Дарсинг асосий қисмида кузатиловчи ўқувчининг томир уриши кўпайди. Баландликка ва ундан пастга югуришда 180 мартага кўтарилди. Дарсинг 18 -дақиқасида кузатиловчи ўқувчининг томир уриши ўқувчининг дарсга тайёргарлик қисмидаги 8- машқ, яъни нафас ростлашдан кейинги томир уришига караганда, маълум миқдорда кўпроқ. 21- дақиқада эса кузатиловчи ўқувчининг томир уриши 91 фоизга кўпайди. Бунда ўқувчилар 4 колоннадан I колоннага сафланиш машқларни бажаришди. 28- дақиқада томир уриши 133 фоизга кўпайди. Бунда баскетбол элементлари бажарилди. 31- дақиқани олиб қарайдиган бўлсак, бу ерда ўқувчиларнинг баландликка ва ундан пастга югуриш машқида томир уриши жуда ҳам баланд. Бундан кўриниб турибдики, бу машқнинг ўқувчилар организмига таъсири жуда катта. Шунинг учун ҳам томир уриши юқори. 35 -дақиқада ўқувчининг томир уриши бир оз камайган; 1 дақиқада 156 марта урмоқда. Бу пайтда ўқувчилар майдон бўйлаб юра бошладилар. 34- дақиқада эса ўқувчининг томир уриши 1 дақиқада 180 зарбага етди. Бунда ўқувчилар юришдан югуришга ўтишган пайти эди. Югурганда юрак иши тезлашиб, томир уриши ҳам тезлашган, бу эса мақсадга мувофиқдир. 37-минутда югуришдан кейин юриб-юриб сафланишган, бунда эса ўқувчининг томир уриши 1 дақиқада 162 марта бўлган.

Баландликка ва ундан пастга югурганда юракка катта юклама тушиб уни тезлаштиради, яъни юракни қон сиқиб чиқариши яхшиланади, организм фаоллиги ортиб, томир уриши ҳам тезлашади. 33- дақиқада ўқувчилар юришга ўтдилар, югурганларидан кейин юриш вақтида томир уриши

секинлашди. Кейинги машқни бериш учун организмни сал бўлса ҳам дам олдириш керак. Дарснинг асосий қисмида кузатиловчи ўқувчининг томир уриши тайёргарлик қисмига қараганда, маълумот миқдори юқори бўлади. Яқунловчи қисмида берилган ҳаракатли ўйиндан кейин ўқувчининг томир уриши 120 тага етди. Ўқувчилар учун танланган машқ мақсадга мувофиқдир.

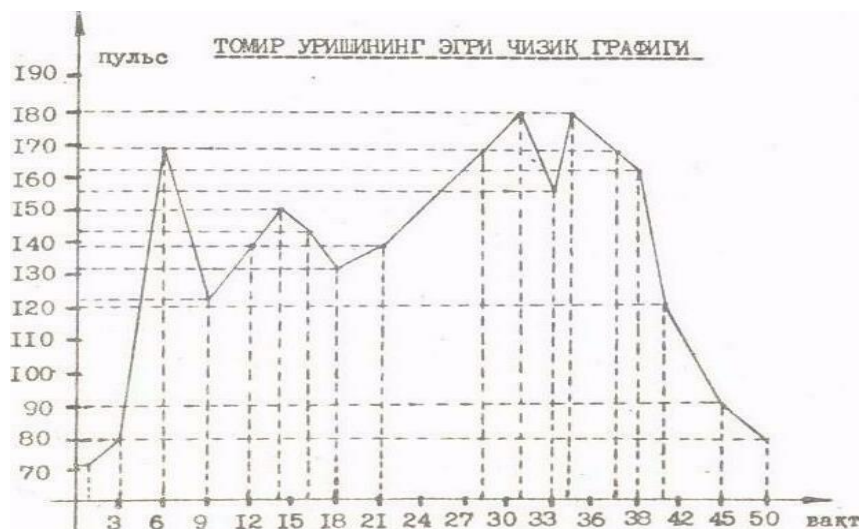
Дарснинг асосий қисмида кузатиловчи ўқувчининг томир уриши кўпайди. Баландликка ва ундан пастга югуришда 180 мартага кўтарилди. Дарснинг 18 -дақиқасида кузатиловчи ўқувчининг томир уриши ўқувчининг дарсга тайёргарлик қисмидаги 8- машқ, яъни нафас ростлашдан кейинги томир уришига қараганда, маълум миқдорда кўпроқ. 21- дақиқада эса кузатиловчи ўқувчининг томир уриши 91 фоизга кўпайди. Бунда ўқувчилар 4 колоннадан I колоннага сафланиш машқларни бажаришди. 28- дақиқада томир уриши 133 фоизга кўпайди. Бунда баскетбол элементлари бажарилди. 31- дақиқани олиб қарайдиган бўлсак, бу ерда ўқувчиларнинг баландликка ва ундан пастга югуриш машқида томир уриши жуда ҳам баланд. Бундан кўриниб турибдики, бу машқнинг ўқувчилар организмига таъсири жуда катта. Шунинг учун ҳам томир уриши юқори. 35 -дақиқада ўқувчининг томир уриши бир оз камайган; 1 дақиқада 156 марта урмоқда. Бу пайтда ўқувчилар майдон бўйлаб юра бошладилар. 34- дақиқада эса ўқувчининг томир уриши 1 дақиқада 180 зарбага етди. Бунда ўқувчилар юришдан югуришга ўтишган пайти эди. Югурганда юрак иши тезлашиб, томир уриши ҳам тезлашган, бу эса мақсадга мувофиқдир. 37-минутда югуришдан кейин юриб-юриб сафланишган, бунда эса ўқувчининг томир уриши 1 дақиқада 162 марта бўлган.

Баландликка ва ундан пастга югурганда юракка катта юклама тушиб уни тезлаштиради, яъни юракни қон сиқиб чиқариши яхшиланади, организм фаоллиги ортиб, томир уриши ҳам тезлашади. 33- дақиқада ўқувчилар юришга ўтдилар, югурганларидан кейин юриш вақтида томир уриши секинлашди. Кейинги машқни бериш учун организмни сал бўлса ҳам дам олдириш керак. Дарснинг асосий қисмида кузатиловчи ўқувчининг томир

уриши тайёргарлик қисмига қараганда, маълумот миқдори юқори бўлади.

Яқунловчи қисмида берилган ҳаракатли ўйиндан кейин ўқувчининг томир уриши 120 тага етди. Ўқувчилар учун танланган машқ мақсадга мувофиқдир.

Дарс давомида биринчи-тўртинчи графа тўлдирилса, бешинчи-олтинчи графа эса дарсдан кейин тўлдирилади. Биринчи графага ҳар қайси ўлчашнинг тартибли номери, иккинчисига кузатилувчи ўқувчининг фаолият мазмуни "оёқлар учида юриш", "югуриб келиб ўзунликка сакраш", "навбатдаги машқ бажариш навбатини кутиш ва ҳ.к. ёзилади, учинчисига - пульс ўлчанаётган вақт; тўртинчисига - 10 секунд давомида томир уришининг сони ёзилади.



**Амалиётчининг ҳисобот ҳужжатлари**

**Р Ў Й Х А Т И**

1. Амалиётчининг кундалик дафтари.
2. Амалиётчининг ҳар бир ҳафта учун шахсий иш режаси.
3. Бириктирилган синф учун йиллик, чораклик, ҳар дарслик иш режаси.
4. Бириктирилган синф учун дарс конспектлари (10 та)
5. Ёрдамчи синфлар учун дарс конспектлари (3 та)
6. 12 та дарс тахлили протоколи.
7. 3 та пульсометрия ва 3 хронометраж протоколи.
8. 1 та мусобака низоми.
9. 2 та укув – тренировка машғулоти конспекти.
10. Тарбиявий иш режаси (бириктирилган синф учун).
11. Тарбиявий мавзусидаги суҳбат конспекти (синф раҳбари имзоси билан).
12. Амалиёт тўғрисидаги ёзма ва рақамли ҳисобот.
13. Амалиётчига мактаб директори, синф раҳбари ва жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан тасдиқланиб берилган тавсифнома.
14. Ўқувчига психологик – педагогик тавсифнома.



## ГЛОССАРИЙ

**Абсолют куч** – бу инсоннинг бирор-бир ҳаракатда ўз гавда оғирлигидан қатъий назар намоён қиладиган кучи.

**Адаптив жисмоний маданият** – жисмоний маданиятнинг бир қисми бўлиб, жисмоний маданиятнинг органларнинг функционал ҳолатига, ногиронларнинг таянч-ҳаракат системасига мослаштирилган ҳамда уларнинг иш қобилиятини, меҳнатга ва спорт йўналишидаги фаолиятга тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган тури.

**Актив эгилувчанлик** – инсоннинг ўз мускул кучланиши ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилияти.

**Ақлий тарбия** – болани ақлий ривожлантириш ва унда кенг дунёқарашни шакллантиришга қаратилган мунтазам ҳамда мақсадли педагогик таъсир жараёни.

**Ахлоқий тарбия** – инсонда жамиятда ўзини тутиш одатлари ва малакаларини пайдо қилиш, ахлоқий қарашларни мақсадли ривожлантириш, ахлоқий сезгини ривожлантириш жараёнидир. Тарбиянинг умумий тизисида ахлоқий тарбия етакчи ўрин тутди.

**Бакалавр, магистр** — олий таълимнинг тегишли босқичига мувофиқ дастурларни муваффақиятли ўзлаштирган шахсларга бериладиган академик даражалар;

**Бакалаврият** — ўрта махсус, касб-хунар таълими негизида олий таълим йўналишларидан бири бўйича фундаментал билимлар берадиган, ўқиш муддати тўрт йилдан кам бўлмаган таянч олий таълим;

**Гипотеза** – тажрибада текшириб кўрилишини ва назарий асосланишни, тасдиқланишни талаб қилувчи илмий таҳмин.

**Даволаш жисмоний тарбияси (ҳаракат реабилитацияси)** – жисмоний маданиятнинг бир қисми бўлиб, жисмоний тарбиядан организмнинг касаллик, жароҳатланиш, чарчаш ва бошқа сабаблар туфайли издан чиққан функцияларини тиклаш ва даволаш воситаси сифатида

фойдаланишдир.

**Дарснинг мотор(харакат) зичлиги-** бу дарс жараёнида ўқувчиларнинг ҳаракат бажаришга сарфлаган вақти бўлиб, ҳаракатларни бажаришга кетган вақтнинг умумий вақтга нисбати билан аниқланади.

**Дарснинг умумий зичлиги-** бу педагогик жиҳатдан рационал сарфланган вақтнинг умумий вақтга нисбатидир.

**Жисмоний камолот-** инсон организмнинг ҳаёт талабларига оптимал мослашганлик, ҳар томонлама жисмоний ривожланганлиги ва тайёрланганлигининг тарихан асослаган идеали.

**Жисмоний маданият назарияси илмий фан сифатида-** жисмоний маданиятнинг моҳияти, ундан инсон жисмоний камолоти йўлида фойдаланиш қонуниятлари тўғрисидаги умумлаштирилган билимлар системасидир.

**Жисмоний маданият назарияси ўқув фани сифатида-** жисмоний тарбия ва спорт ихтисослиги бўйича профессионал таълим берувчи асосий мутахассислик фани.

**Жисмоний маданият тизими-** Ўзбекистон фуқароларининг жисмоний тарбиясини ташкиллаштирадиган, амалга оширадиган ва назорат қиладиган давлат ҳамда жамоат ташкилотлари фаолиятининг йиғиндисидир.

**Жисмоний маданият-** шахс ва жамият умумий маданиятининг бир қисми бўлиб, инсон жисмоний камолоти йўлида яратиладиган ва фойдаланиладиган моддий ва маънавий ютуқларнинг йиғиндисидан иборат.

**Жисмоний машқ-** жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишга қаратилган ва унинг қонуниятларига мос равишда шакллантирилган ҳамда фойдаланиладиган ҳаракатлардир.

**Жисмоний машқлар классификацияси-** бу жисмоний машқларни уларнинг хусусиятларига кўра гуруҳларга бўлиш.

**Жисмоний машқлар техникаси-** жисмоний машқларни бажаришнинг энг рационал ва самарали усули.

**Жисмоний маълумот-** жисмоний тарбиянинг таркибий қисми бўлиб,

инсонда ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантиришга, шунингдек жисмоний тарбия бўйича билимларни ўзлаштиришга йўналтирилган педагогик жараён.

**Жисмоний нагрузка-** жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсир даражаси бўлиб, тинч ҳолатга нисбатан организм функцияларининг ўзгариши билан характерланади.

**Жисмоний ривожланганлик-** наслий хусусиятлар, ташқи муҳит омиллари ва ҳаракат фаоллиги даражасида инсон организми шакл ва функцияларининг ўзгариши жараёни ва натижасидир.

**Жисмоний тайёргарлик-** инсоннинг аниқ профессионал ёки спорт фаолиятида зарур бўладиган жисмоний қобилиятлари, ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ривожлантириш жараёни.

**Жисмоний тайёрланганлик-** ҳаракат қобилиятларини ривожланганлик ва ҳаракат малакаларининг эришилган шаклланганлик даражаси.

**Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни-** таълимий, тарбиявий ва соғломлаштирувчи вазифаларни ҳал этиш мақсадида назарий билимларни ўзлаштириш ва жисмоний машқларни бажаришдан иборат фаолиятлар йиғиндиси.

**Жисмоний тарбия-** специфик мазмуни ҳаракатларга ўргатиш, ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш, махсус жисмоний билимларни эгаллаш ва жисмоний машқлар билан шуғулланишга онгли эҳтиёж уйғотишдан иборат тарбия тури.

**Компетентлик-** маълум бир фаолиятда самарали фаолият олиб бориш учун зарур бўлган билим ва тажрибалар йиғиндиси, компетенциялар жамланмасидир.

**Компетенция-** инсоннинг маълум бир фаолиятдаги билимлари, профессионал тажрибаси, ҳаракат қилиш қобилияти ва ҳуқуқ-атвор кўникмалари бирлигидир.

**Комплекс назорат-** спортчининг тайёргарлик даражасини аниқлаш

мақсадида тренировка циклларида турли хил кўрсаткичларни олиш ва баҳолаш.

**Координацион қобилиятлар**- янги ҳаракатларни тез ўзлаштиришга имкон берувчи ҳаракат қобилиятлари йиғиндиси, шунингдек беҳостдан пайдо бўладиган шароитларда ўз ҳаракатини тез қайта қуриш қобилиятидир.

**Куч**- инсоннинг ташқи қаршиликни мускул кучи ёрдамида енгиш қобилияти.

**Магистратура** — бакалавриат негизида ўқиш муддати камида икки йил бўлган аниқ мутахассислик бўйича олий таълим;

**Макроцикл** – бу спорт тренировкасининг спорт формасини ривожланиши, стабиллашуви ва вақтинча йўқотилиши билан боғлиқ, тугалланган бир қатор даврлар, босқичлар, мезоцикллардан иборат ярим йиллик ( алоҳида ҳолларда 3-4 ойлик), бир йиллик, кўп йиллик ( масалан, тўрт йиллик олимпия цикли) катта циклидир.

**Малака амалиёти** — ўқув жараёнининг назарий билимларни мустаҳкамлаш, амалий кўникма ва ўқув ҳосил қилиш, ўқув режалари ва фанлар дастурларнинг маълум (якуний) қисмидаги мавзу бўйича материаллар тўплаш учун ўтказиладиган бир қисми;

**Малака талаблари** — узлуксиз таълим тегишли босқичи битирувчисининг умумий билим ва касб тайёргарлиги даражасига қўйиладиган талаблар;

**Махсус жисмоний тайёргарлик**- танланган спорт турида муваффақиятга эришишни таъминлайдиган ҳаракат қобилиятлари, органлар ва функционал системаларни ривожлантиришга қаратилган педагогик жараён.

**Махсус чидамлик**- инсоннинг бирор бир иш фаолиятида чарчоққа қарши туриш қобилияти ҳисобланади.

**Машғулот шакли**- машғулот жараёнини ўтказиш ва бошқариш шартлари йиғиндиси

**Машғулотларнинг дарс шакли**- барча шуғулланувчилар учун

мажбурий ва ягона дастур асосида ташкил қилиниши, синфлардаги ва гуруҳлардаги шуғулланувчилар контингентининг ўзгармаслиги, дарс жадвалининг стабиллиги, аниқ вақт рамкасининг ҳамда ташкилий- педагогик бошқарувнинг мавжудлиги билан характерланади.

**Машғулотнинг дарсдан ташқари шакллари**- машғулотларнинг нисбатан чекланган мазмун ва соддалаштирилган структураси билан характерланувчи, бироқ шахсий ташаббускорлик ва мустақилликни талаб қилувчи шаклидир.

**Машқ кўрганлик**- организмнинг тренировка юкламаларига функционал мослашуви даражаси бўлиб, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида юзага келади ва инсон иш қобилиятини оширади.

**Мезоцикл**- 2 ҳафтадан 6 ҳафтагача давом этувчи, нисбатан тугалланган бир қатор микроцикллардан иборат ўртача тренировка циклидир.

**Методик приём**- конкрет педагогик вазиятда у ёки бу методни амалга ошириш ёки фойдаланиш усулидир.

**Методика** – педагогик вазифаларни ҳал этишга қаратилган методлар, методик приёмлар, воситалар ва машғулотни ташкил этиш шакллариининг аниқ бир системасидир.

**Меҳнат тарбияси**- ўсиб келаётган ёш авлодда меҳнат қилишга тайёр бўлишга, инсоннинг меҳнат тажрибасини ўзлаштиришга, меҳнатга ахлоқий муносабат уйғотишга, шахсни ривожлантиришга қаратилган мақсадли жараён.

**Микроцикл**- тренировканинг кичик цикли бўлиб, одатда бир ҳафтага яқин давом этади ва икки ёки бир нечта тренировка машғулотидан иборатдир.

**Мусобақа**- спортчи фаолият кўрсатадиган, қобилиятларини объектив таққослайдиган ва максимал намоён бўлишини таъминлайдиган махсус соҳа

**Мусобақа фаолияти**- инсоннинг махсус ҳаракат фаоллиги бўлиб, одатда расмий мусобақалар шароитида инсоннинг руҳий ва жисмоний кучларини чегара даражасида намоён бўлишини талаб қилади

ҳамда якуний мақсади бўлиб, жамият учун аҳамиятли ва шахсий натижаларни ўрнатиш ҳисобланади.

**Назария-** фаннинг бирор бир соҳасида реал борлиқдаги предметлар, ҳодисалар ва жараёнларнинг ўзаро боғлиқлиги қонуниятлари тўғрисидаги асосий ғоялар.

**Нафосат тарбияси-** бу тарбияланувчиларда ҳаётга, меҳнатга, таълим олишга, табиатга, санъатга, спортга, ўзига ва жамиятга нисбатан нафосат муносабатини мақсадли шакллантириш жараёни.

**Нисбий куч-** бирор бир ҳаракатда абсолют кучнинг инсон гавда вазнига нисбатига тенг.

**Олий маълумот даражаси** — шахс томонидан олий таълимнинг муайян ўқув режалари ва фанлар дастурини мазкур маълумот ҳақида тегишли давлат ҳужжати берилган ҳолда, ўзлаштириши натижаси;

**Олий маълумот ҳақида давлат ҳужжати (диплом)** — аккредитациядан ўтган олий таълим муассасалари битирувчиларига бериладиган ва уларнинг олий таълимнинг ўқув режалари ва фанлар дастурини бажарганликларини тасдиқловчи давлат намунасидаги ҳужжат. Ҳужжат узлуксиз таълимнинг кейинги босқичларида ўқишни давом эттириш ёки олинган академик даражага мувофиқ ишлаш ҳуқуқини беради;

Олий таълим икки босқичдан иборат: бакалаврият ва магистратура.

**Олий таълим йўналишлари ва мутахассисликлари классификатори** — олий маълумотли кадрлар тайёрлаш учун бакалаврият таълими йўналишлари ва магистратура мутахассисликларининг тизимлаштирилган рўйхати;

**Олий таълим муассасаси аккредитацияси** — олий таълим муассасаси фаолияти даражасининг ОТ ДТС мезон ва талабларига жавоб беришининг давлат томонидан эътироф этилиши.

**Олий таълим муассасаси аттестацияси** — олий таълим муассасасида кадрлар тайёрлаш мазмуни, даражаси ва сифатининг ОТ ДТС талабларига мувофиқлигини аниқловчи тадбир;

**Олий таълим** — узлуксиз таълимнинг юқори малакали мутахассислар тайёрловчи мустақил тури. Олий таълим муассасаларида амалга оширилади.

**Олий таълимнинг давлат таълим стандарти** — муайян таълим соҳасига (соҳа таркибига) қўйиладиган малака талаблари, таълим мазмуни, битирувчилар умумий тайёргарлигининг зарурий ва етарли даражасини, кадрлар тайёрлаш сифатини баҳолаш даражаларини белгилайдиган эталон даражаси;

**Оператив назорат**- бу спортчининг оператив ҳолатини, жумладан навбатдаги уринишга, машқни бажаришга, кураш тушишга ва х.к.ларга тайёрлигини назорат қилиш.

**Пассив эгилувчанлик**- ҳаракатни ташқи таъсир ёрдамида катта амплитудада бажариш қобилияти.

**Педагогик назорат**- бу режалаштирилган жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини қўлланилаётган восита, метод ва юкламаларнинг самардорлигини аниқлаш мақсадида текширишни таъминловчи комплекс тадбирлардир.

**Перспектив(истикболли) режалаштириш**- бу узоқ муддатга, одатда бир неча йилларга мўлжалланган режалаштиришдир.

**Портловчи куч**- қисқа вақт оралиғида катта куч намоён қилиш қобилияти (турган жойдан баландликка сакраш).

**Принцип (тамоийл)**- бирор бир назария, таълимот, фан, дунёқараш ва х.к. да дастлабки асосий ҳолат.

**Пульсометрия**- дарсда ўқувчилар организмига тушадиган юкламанинг оптималлигини аниқлаш мақсадида ўтказиладиган педагогик кузатув.

**Рекреатив жисмоний маданият**- жисмоний маданиятнинг бир қисми. Жисмоний машқлар ёрдамида дам олиш ва тикланиш.

**Рухий тайёргарлик**- бу спортчиларда тренировка фаолиятини самарали амалга ошириш, мусобақаларга тайёргарлик кўриш ва унда ишнчли иштирок этиш учун зарур бўладиган шахсий ва рухий сифатларини

шакллантириш ва такомиллаштиришга қаратилган психологик-педагогик таъсир системасидир.

**Спорт-** жисмоний маданиятнинг бир қисми бўлиб, инсоннинг мусобақаларга ва мусобақа фаолиятига юқори натижалар кўрсатиш учун махсус тайёргарлик амалиёти сифатида шаклланган.

**Спорт тренировкеси-** ихтисослашган спорт турида юқори натижалар кўрсатишга қаратилган педагогик жараёндир.

**Спорт фаолияти-** инсоннинг спорт соҳасида максимал соғломлашуви ва такомиллашувини таъминлашга қаратилган фаолиятни тартибли ташкиллаштириш.

**Спорт формаси-** спортчиний мусобақа фаолиятига руҳий, жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан тайёргарлигининг юксак даражаси.

**Спорт ҳаракати-** оммавий ва юқори натижаларга қаратилган спорт соҳасидаги спорт амалиёти, ижтимоий оқим.

**Спортнинг функцияси-** спортнинг инсонга ва инсонлар муносабатига таъсир кўрсатадиган, шахс ва жамият эҳтиёжларини қондирадиган хусусиятлари.

**Стажировка (ишлаб чиқаришда, илмий-тадқиқот муассасасида, хорижда тажриба орттириш)** — магистратура мутахассислиги бўйича мақсадли касбий таълим ўқув режа ва дастурларини ўзлаштириш, магистратура талабаларида илмий-тадқиқот компетенцияларни шакллантириш мақсадида таълимни фан ва ишлаб чиқариш билан интеграциясини ривожлантириш йўли орқали магистрларни энг янги илмий-техник ривожланишдаги ютуқлар ҳамда иқтисод, фан, техника, маданият ва соғлиқни сақлаш тармоқларидаги замонавий техника ва технологиялар базасида илмий тадқиқот олиб бориши.

**Стандарт техника-** барча спортчилар учун бир хил, ҳаракатларни бажаришнинг энг рационал ва илмий асосланган асосидир.

**Структура-** бу таркибий қисмларнинг нисбатан турғун



бирлашуви, уларнинг бир-бири билан қонуний муносабатидир.

**Тадқиқот методи-** маълумотларни йиғиш, қайта ишлаш ва таҳлил қилиш усулидир.

**Тадқиқот объекти-** бу ўрганиш учун танланган, муаммоли вазиятга эга ва тадқиқотчи учун манбаа бўлиб хизмат қиладиган воқеа ёки ҳодиса.

**Тайёрланганлик-** бу жисмоний тайёргарликнинг комплекс натижасидир (жисмоний қобилиятларнинг ривожланганлик даражаси); техник тайёргарлик (ҳаракат малакаларининг ривожланганлик даражаси); тактик тайёргарлик (тактик фикрлаш қобилиятининг ривожланганлик даражаси); руҳий тайёргарлик (ахлоқий ва иродавий сифатларнинг ривожланганлик даражаси).

**Тактик тайёргарлик-** махсус мусобақа фаолиятида баҳс олиб боришнинг рационал шакллари эгаллашга қаратилган педагогик жараён.

**таълим сифатини назорат қилиш** — ўқитиш мазмуни ва натижаларининг давлат таълим стандартлари талабларига мувофиқлигини текшириш;

**Тезкорлик-** инсоннинг ҳаракатларни қисқа вақти ичида максимал тезликда бажариш қобилияти.

**Термин-** фанда, техникада, санъатда ва х.к.ларда қўлланиладиган тушунчаларни таърифловчи сўз ва сўз бирикмалари.

**Техник тайёргарлик-** спортчи томонидан ихтисослашган спорт тури хусусиятларига мос, юқори спорт натижаларига эришишга йўналтирилган ҳаракатлар системасини ўзлаштиришнинг педагогик жараёни.

**Техника асоси-** бу ҳаракат вазифасини амалга ошириш учун нисбатан ўзгармас ва етарли ҳаракатлар йиғиндисидир.

**Техника деталлари-** ҳаракатнинг асосини бузмайдиган иккинчи даражали хусусиятларидир.

**Техниканинг бош звеноси-** ҳаракат вазифасини маълум бир усул билан ҳал этишда энг зарур ва ҳал қилувчи қисм.

**Тизим (система)-** фалсафий маънода-жамият ва табиат тўғрисидаги

бир-бири билан қонунан боғлиқ элементлар, предметлар, ходисалар ва шунингдек билимларнинг объектив бирлигидир.

**Ўқитиш сифатини назорат қилиш** — талабанинг билим савиясини текшириш ва унинг ўқув дастурини ўзлаштириш даражасини аниқлаш;

**Ўқитишнинг меъёрий муддати** — таълим олувчилар томонидан ўқув режалари ва фанлар дастури ўзлаштирилиши учун белгиланган муддат;

**Ўқув йили** — олий таълим муассасасида бир таълим курсини яқунлашга мўлжалланган ўқув фаолияти даври. Ўқув йили икки календарь йил билан белгиланади, масалан, 2001/2002 ўқув йили;

**Ўқув режаси** — олий таълимнинг муайян бакалаврият таълим йўналиши ёки магистратура мутахассислиги бўйича ўқув фаолияти турлари, ўқув фанлари ва курсларининг таркиби, уларни ўрганишнинг изчиллиги ва соатлардаги ҳажмини белгилайдиган ҳужжат;

**Ўқув семестри** — олий таълим муассасасида ўқув йилининг ярмини ташкил этувчи ўзаро боғланган фанларнинг маълум мажмуини ўзлаштиришга мўлжалланган ва улар бўйича якуний назорат билан тугалланадиган қисми;

**Ўқув фани дастури** — таълим мазмуни, унинг талабалар томонидан ўзлаштирилишининг энг мақбул усуллари, ахборот манбалари кўрсатилган норматив ҳужжат;

**Ўқув фани** — таълим муассасасида ўрганиш учун фан, техника, санъат, ишлаб чиқариш фаолиятининг муайян соҳасидан саралаб олинган билимлар, ўқув ва кўникмалар тизими;

**Ўқув фанлари блоки** — ўқув режалари ва фанлар дастурларининг кадрлар тайёрлаш жараёнида аниқ мақсад ва вазифаларга эришиш учун муайян билим соҳаси ёки фаолиятнинг ўзлаштирилишини таъминлайдиган ўқув фанларини бирлаштирувчи таркибий қисми;

**Умумий жисмоний тайёргарлик**- спортчи организми системалари, функционал имкониятларини ва ҳаракат қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантиришга ҳамда мускул фаолиятида уларнинг самарали намоён

бўлишига қаратилган педагогик жараёндр.

**Умумий тактик тайёргарлик-** танланган спорт тури бўйича мусобақаларда муваффақиятга эришиш учун зарур бўлган билимлар ва тактик малакаларни эгаллашга қаратилган педагогик жараёндр.

**Умумий чидамлилиқ-** инсон организмнинг паст интенсивликда узок вақт давом этадиган, мускул аппаратининг 3/2 қисми иштирок этадиган жисмоний ишда пайдо бўладиган чарчоққа қарши туриш қобилияти (масалан, чанғида юриш, сузиш, эшкак эшиш).

**Харакат фаоллиги-** инсоннинг ҳаётий фаолияти жараёнида бажарадиган ҳаракатлари йиғиндисидир.

**Хронометраж-** дарснинг умумий а мотор зичлигини аниқлаш мақсадида ўтказиладиган педагогик кузатув.

**Хулосалар-** муаллиф томонидан тадқиқит давомида олинган янгиликларнинг, тадқиқот якунларининг қисқача матн тарзида ёритилиши, тасдиқлардир.

**Харакат кўникмаси-** ҳаракатларни бажаришнинг автоматлашмаган даражаси бўлиб, бунда ҳаракатни бошқариш онгнинг тўла иштироки асосида амалга оширилади.

**Харакат қобилиятлари-** инсоннинг бирор бир ҳаракат фаолиятининг талабларига жавоб берувчи ва уни бажариш самарадорлигини таъминловчи морфологик ва психифизиологик хусусиятлари комплекси.

**Харакат малакаси-** ҳаракатларни бажаришнинг автоматлашган даражасидир (ҳаракатни бажаришда гўёки онг иштирок этмайди, аслида ҳар бир ҳаракат онгнинг функциясидир).

**Харакат-** организмнинг мотор функцияси бўлиб, гавда ва унинг звенолари ҳолатини фазода ўзгаришидир.

**Харакат фаолияти-** конкрет характ вазифаларини ҳал этишга қаратилган ҳаракатлар тизимидир.

**Чидамлилиқ-** инсоннинг бирор бир фаолиятда чарчоққа қарши туриш қобилиятидир.

**Эгилувчанлик**- таянч-ҳаракат аппаратининг морфологик хусусияти бўлиб, инсон гавда звеноларининг ҳаракатчанлигини белгилайди, яъни ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

**Якуний давлат аттестацияси** — бакалавр ёки магистр даражасига қўйиладиган малака талабларига мувофиқ ҳолда, маълум талаб ва тартиботлар воситасида (фанлар бўйича давлат аттестацияси, битирув малакавий иши ёки магистрлик диссертацияси ҳимояси) битирувчи томонидан олий таълим ўқув режа ва дастурларининг бажарилиши сифатини баҳолаш.

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент: Шарқ, 1998й
2. Ўзбекистон Республикасининг ”Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Тошкент., 1997 йил
3. Ўзбекистон Республикасининг ”Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”и. Тошкент., 1997 йил.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-2909-сон қарори. Тошкент, 2017 йил 20 апрель.
5. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Тошкент, 2005 йил.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва, 1990.
7. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физического воспитания. Москва, 1986
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991
9. Маҳкамжонов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Тошкент, 2008 йил.
10. Педагогик практика жараёнида студентларни мактабдаги тарбиявий ишларга тайёрлашга доир методик кўрсатма. (Тузувчи О.Ҳасанбоева). Т., 1982.
11. Университет талабаларининг педагогик амалиёти тўғрисида низом. ТошДУ босмахонаси. Тошкент, 1999. 18 б.
12. Қаршибоев Ҳ.Қ., Сувонов О. Амалиётчи талабалар учун йўриқнома. Гулистон, 2006. 20 б.

## Мундарижа

1. Сўз боши .....	3
2. Битирувчи босқич талабаларининг педагогик амалиёти.....	5
3. Битирувчи босқич талабалари педагогик амалиёти вазифалари.....	5
4. “Жисмоний маданият” ихтисослиги IY-боқич талабаларининг умумтаълим мактабларидаги педагогик амалиёти дастури.....	7
5. Жисмоний маданият факультети “Жисмоний маданият” йўналиши IY-боқич талабаларининг педагогик амалиёт дастур-режаси.....	10
6. “Жисмоний маданият” таълим йўналиши 4-боқич талабаларининг педагогик амалиёт бўйича фаолиятларини баҳолаш рейтинг ишланмаси.....	14
7. Амалиёт бўйича методистнинг вазифалари.....	15
8. Амалиёт бўйича шахсий иш режаси.....	16
9. Амалиётчи кундалиги.....	16
10. Дарсни педагогик таҳлил қилиш учун вазифалар.....	17
11. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсини таҳлил қилиш схемаси.....	18
19. Жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини режалаштириш.....	21
20. Жисмоний тарбия бўйича дарс конспекти.....	26
21. Мусобақа Низоми.....	29
22. Жисмоний тарбия дарсларида хронометраж олиб бориш.....	31
23. Жисмоний тарбия дарсларида пульсометрия ўтказиш.....	40
24. Амалиётчининг ҳисобот хужжатлари рўйхати.....	48
25. Глоссарий.....	49
26. Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	61