

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим
вазирлиги

*З.М.Бобур номли
Андижон Давлат Университети*

Жисмоний тарбиянинг назарий асослари кафедраси

**МУАЛЛИМЛИК
АМАЛИЁТИНИ ТАШКИЛ
ЭТИШ**

Услубий қўлланма

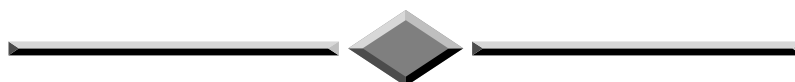


Андижон 2015

Ушбу услубий қўлланма Жисмоний маданият факультети илмий услубий кенгаши қарорига асосан АДУ ўқув услубий ҳайъати тамонидан қўлланишга тавсия этилди.

Тузувчи: **доцент *Солиев Х.***

Такризчи: **доцент *А.Ўрунбоев.***



Услубий қўлланмадан Жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий ва амалий билимлар ўқитиладиган олий ва ўрта махсус билим юртлири талабалари ҳамда шу соҳа мутахасисслари малака ошириш курсининг тингловчилари фойдаланишлари мумкин.

Тушунтириш хати

Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг Бакалавр ўқув режасига мувофиқ Жисмоний маданият факультети кундузги бўлим талабалари ўқув режа асосийда педагогик амалиёт ўтадилар. Педагогик амалиёт ўтишдан мақсад талабалар ўзининг назарий билимларини амалиёт билан боғлаш ҳамда уларда касбий малака ва кўникма сифатларини шакллантиришдир.

Педагогик амалиёт давомида талабалар таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси, шакл ва турлари билан танишадилар. Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг иш ҳужжатлари бўлган жисмоний тарбия дастури, жисмоний тарбиядан назарий билимларнинг мазмуни, жисмоний тарбия дарс материалларининг йиллик ва чорак режалари, жисмоний тарбия дарслари баёнлари, спорт тўғаракларининг йиллик ва ойлик режалари, спорт машғулотларининг баёнлари, спорт мусобақаларининг йиллик режалари, мусобақаларнинг дастурлари ва низомлари, ўтказилган мусобақалар баёнлари, спортчилар тақдим этган талабномалар, ўқувчилар жисмоний ривожланишнинг тиббий назорати натижалари, махсус тиббий гуруҳга киритилган ўқувчилар ҳақида маълумотлар, улар билан олиб бориладиган машғулотларнинг мақсади ва вазифалари, шакллари, даволовчи жисмоний машқларнинг мазмуни, асосий турлари ва услублари билан атрофлича танишадилар.

Шу билан бирга педагогик амалиётлар жараёнида талабалар таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ва жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларни ташкил этиш бўйича амалий билим ва малакалари шакллантирилади. Спорт тўғаракларида машғулотлар ташкил этиш, болалар ўртасида спорт байрамлари ва мусобақалар ўтказишнинг назарий ва амалий асослари ўрганиб борилади. Шу билан бирга болаларни жисмоний ривожланиш даражаларини амалий назорат меъёрлари билан баҳолаш ҳамда махсус тиббий гуруҳ ўқувчилари билан даволаш машғулотларни ташкил этиш бўйича назарий ва амалий билимлар шакллантирилади.

Ушбу услубий қўлланмада талабалар педагогик амалиётини ташкил этиш ва бошқариш бўйича тавсиялар ҳамда кўрсатмалар келтирилган. Шунингдек таълим муассасалари таълим жараёнида жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш усуллари баён этилган. Қўлланмада жисмоний тарбия дарслари, шакллари, турлари ҳамда жисмоний тарбияда синфдан ва мактабдан ташқари ишларни ташкил этиш усуллари баён этилади. Ўқув муассасаларида спорт тўғараклари фаолиятини ташкил этиш, ўқувчиларни жисмоний фазилатларини ривожлантириш ва спортга йўналтириш бўйича кўрсатмалар берилган. Спорт ва жисмоний тарбиядан спорт мусобақалари ташкил этиш ва ўтказиш, ҳакамлик қонун қоидалари ва талаблари кенг таърифланган.

Ўқувчи ва талабалар жисмоний ривожланишини доимий ва якуний назорат қилиш усуллари ҳам тўғри жисмоний ривожланишни текшириш-тиббий назоратни ташкил этиш ва ўтказиш шартлари таҳлил этилади.

Қўлланмада талабанинг педагогик амалиёт давомида ўрганадиган ва ёзиб борадиган жисмоний тарбиядан зарурий иш ҳужжатлари намуналари ҳамда уларни ёзиш талаблари келтирилган.

Педагогик амалиёт дастури

Олий ўқув юртларини талабаларини мураббийлик фаолиятига тайёрлашда педагогик амалиётининг вазифаси каттадир. У ўқув жараёнининг ажралмас қисми ҳисобланиб талабаларни мутахассислик фаолияти учун зарур бўлган тажриба ва малакалари билан қуроллантиради. Педагогик амалиётининг самарадорлигини оширишни муҳим шартлари, уни мазмунини маънавий сиёсий жиҳатдан тўғри йўналтириш, амалиётни назарий ва илмий жиҳатдан тўғри ташкил этиш, тажрибани мунтазам изчил ҳолатда ортириб бориш.

Педагогик амалиётнинг ўтиш муддати ҳамда ўтиш вақти бакалавр ўқув режасида кўрсатилади. Педагогик амалиётни ўтиш режаси ва дастурларига олий ўқув юртларининг ва маҳаллий шароитлардан келиб чиқиб ўзгартиришлар киритиш мумкин. Кундузги бўлим талабалари педагогик амалиётни белгиланган таълим муассасаларида амалга оширадилар. Таълим муассасаси жисмоний тарбия ўқитувчиси талабаларга амалий тавсиялар бериш ва ўқитувчи малака ва кўникмаларини шакллантиришда методист – услубчи сифатида ёрдам берадилар.

Кундузги ва сиртки бўлим талабалари педагогик амалиёт ўтишлари Бакалавр ўқув режасида кўрсатилган бўлиб, ўз вақтида педагогик амалиётни ўтамаган талаба қайтадан педагогик амалиёт ўтишлари мажбурийдир. Сиртки бўлим талабалари педагогик амалиётни ўзлари фаолият кўрсатаётган таълим муассасаларида амалга оширадилар. Сиртки бўлим талабаларининг педагогик амалиёти кундузги бўлим талабалари педагогик амалиётидан мазмунан фарқ қилмайди, фақат ўтказиладиган тадбирлар ва жисмоний тарбия машғулотларининг ҳажми камайтирилганлиги ҳисобга олинади.

Педагогик амалиёт давомида талаба амалиётчи вазифаси бўлган талабаларни тўлиқ бажаришлари шарт.

Педагогик амалиётда бажариладиган асосий вазифалар

№	Вазифалар	Ҳажми
1	Жисмоний тарбия дарслари ўтказиш.	60 соат
2	Очиқ дарслар ўтказиш.	3 марта
3	Дарс таҳлиллари ўтказиш.	3 марта
4	Пульсометрия ўтказиш.	1 марта
5	Хронометрлаш.	1 марта
6	Тўғрак машғулотлари ўтказиш.	ҳафтада 1 марта
7	Спорт мусобақалари ўтказиш.	3 марта
8	Тарбиявий ишла ўтказиш р.	3 марта
9	Тиббий назоратда иштирок этиш.	1 марта
10	Кўргазма қуроллар ясаш.	3 та

Педагогик амалиётни асосий вазифалари

Педагогик амалиётни ташкил этишда бир қатор вазифалар белгиланади:

Талабаларда миллий маънавий ғояни шакллантириш.

Касбий малака ва сифатларни тарбиялаш.

Талабаларни муаллимлик фаолиятига ўргатиш, мутахассислик амалий кўникмаларни шакллантириш.

Олинган назарий билимларни амалиёт билан боғлаш.

Ўрта таълим мактаблари ва касб ҳунар коллежларининг таълим тарбия жараёни ҳамда педагогик тажрибалари билан танишиш.

Ўқувчилар билан мулоқатда бўлиш, уларнинг ёш, жинс ва шахсий хусусиятларини ўрганиш.

Педагогик амалиётга илмий амалий жиҳатдан ёндашишга ўрганиш.

Талабаларнинг педагогик амалиёти фаолиятининг асосий шакллари

1. Жисмоний тарбия бўйича барча ўқув бўлимларида (бошланғич синфлар, ўрта синфлар, юқори синфлар) йиллик ва чорак режаларини ҳамда жисмоний тарбия дастурига мувофиқ календар тематик режаларни ўрганиш.
2. Бошланғич синфлар, ўрта синфлар, юқори синфларда жисмоний тарбия бўйича дарс машғулотларини олиб бориш.
3. Спорт турлари бўйича синфдан ташқари ишлар ўтказиш.
4. Ўқувчилари билан режа асосида тарбиявий ишлар ўтказиш.
5. Ўқувчилар ота-оналари билан учрашувлар ҳамда кечалар ташкил этиш.
6. Ўқувчиларни дарсдан бўш вақтларида жамоат ишларига жалб этиш.
7. Ўқувчиларнинг табиат омиллар ёрдамида чиништириш ҳамда соғлигини мустахкамлаш тадбирларни ташкил этиш.
8. Ўқувчиларнинг, педагогик жамоанинг маданий ва маънавий тадбирларида иштирок этиш.
9. Ўқувчилар ҳамда маҳаллий аҳоли билан жисмоний тарбия ва спорт соҳасида суҳбатлар маърузалар ўтказиш.
10. Мактаб спорт майдончалари, спорт залларини таъмирлашда ёрдам бериш ва кўргазмалар қуроллар тайёрлаш.
11. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланишини назорат қилиш ҳамда баҳолаш хужжатларни қайд этиши.
12. Мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари тажрибаларидан фойдаланиб реферат ёки курс ишлари бажариш.
13. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мактабдан ташқари ишлар ташкил этиши ва ўтказиш.
14. Муаллимлик фаолиятига ўргатувчи адабиётлар ва қўлланмаларини ўрганиш.
15. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида замонавий педагогик технологиялар ва Интернет материалларидан фойдаланишни ўрганиш

Педагогик амалиёт давомида талабаларда шакллантириладиган асосий малака ва кўникмалар

Талабалар ўрганиши шарт бўлган талаблар

1. Жисмоний тарбия ўқитувчиси вазифасини бажариш; ҳар бир синф босқичларда жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиши ва ўтказиш.
2. Жисмоний тарбия дарсларини ўқувчилар ёш ва жинс хусусиятлар жисмоний қобилятларига мувофиқ ҳолда ташкил этиш.
3. Ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши ва жисмоний қобилятларини ҳисобга олган ҳолда спорт тўғаракларига жалб этиш. Спорт турлари бўйича тўғараклар ташкил этиш ва машғулотлар ўтказиш.
4. Ўқувчиларни дарслардаги фаоллигини ошириш, жисмоний ривожланишни доимий ва якуний назорат қилиш.
5. Жисмоний тарбия дарсларида ақлий ва ахлоқий тарбияни мувофиқ ҳолда олиб бориш. Жисмоний тарбия бўйича уйга бериладиган вазифаларни такомиллаштириш.
6. Бириктирилган синфларда синф раҳбари вазифасини бажариш. Ўқувчилар билан тарбиявий ишлар олиб бориш.
7. Синф раҳбар иш хужжатларни ўрганиш, синф раҳбари билан бирга ота-оналар мажлиси, учрашувлар ўтказиш.
8. Ўқувчилар билан машҳур спортчилар ўртасида учрашувлар ўтказиш, жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ва таъсири ҳақида кечалар, суҳбатлар ўтказиш.
9. Жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқариш ишлар: танафусдаги ўйинлар, эрталабки бадан тарбия, тўғарак машғулотлар, синфлар аро спорт мусобақалари ва мактаб спорт байрамлари ташкил этиш ва ўтказиш.
10. Мактабда жисмоний тарбия иш хужжатларни ўрганиш, жисмоний тарбиядан йиллик режа, чорак режа ва дарслар режасини тузиш. Жисмоний тарбия дарслари баённомаларни ёзиш.
11. Жисмоний тарбия дарсларни таҳлил этишини ўрганиш, жисмоний тарбия бўйича очиқ дарслар ўтказиш.
12. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга тушадиган жисмоний юктамалар таъсирини аниқлашни ўрганиш. (Пульсометрия).
13. Жисмоний тарбия дарслари тўғри ташкил этиш ва дарс самарадорлигини аниқлашни ўрганиш. (Хронометрлаш).
14. Жисмоний тарбия ўқитувчиларни синфдан ташқари ишлар хужжатлари, тўғарак машғулотлар ва спорт мусобақалари йиллик календар режаларни ўрганиш.
15. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мактаблар аро мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш. Мусобақалар низомини тузиш ҳамда ҳакамлик вазифасини бажариш.
16. Ўқувчилар соғлигини сақлаш ва жисмонан чиниқишини таминлаш мақсадида табиат омилларидан кенг фойдаланиш; табиат қўйнига сайиллар ўтказиш чўмилиш муолажалари қабул қилиш ташкил этиш.

17. Жисмоний тарбия ўқитувчилари ҳамда тажрибали педагоглар иш малакалари ва тажрибаларини ўрганиш.
18. Ўқувчилар билан маънавий маърифий мавзуларда “Соғлом авлод тарбияси, соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия ва спорт” масалалари ҳақида суҳбатлар олиб бориш. Мамлакатимизни жисмоний тарбия ва спортдаги ютуқлари ва машҳур спортчилар ҳақида суҳбатлашиш.
19. Педагогик амалиёт давомида жисмоний тарбия ўқитувчисига хос бўлган малака ва кўникмаларини шакллантириш назарий билимларни эгаллаш. Мактабда жисмоний тарбияни ташкил этиш услублари ва муаммолари бўйича реферет курс иш битирув малакавий иш бўйича натижалар олиш ва таҳлил қилиш.
20. Мактабда жисмоний тарбия бўйича иш хужжатлари ҳамда кундалик юритиш. Ўқувчиларни тиббий назорат кўрсаткичларни ўрганиш ва таҳлил этиш. Педагогик амалиёт натижалари бўйича ҳисобот тайёрлаш.
21. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий ва амалий машғулотларда замонавий педагогик технологиялардан кенг фойдаланишни ўрганиш.
22. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий ва амалий машғулотларда Интернет материалларидан самарали фойдаланишни тақсил этиш.
23. Таълим муассасаларида спорт иншоотлари ва спорт майданларини лойиҳалаш, фойдаланиш ва жихозлаш бўйича билмларни шакллантириш.

Педагогик амалиёт натижаларни баҳолаш мезонлари

Талабанинг педагогик амалиётда иштироки рейтинг назорати асосида баҳоланади. Талабанинг педагогик амалиётда қатнашуви, берилган вазифаларни ўз вақтида бажариш, дарс ва машғулотларга тайёргарлиги, иш хужжатларни юритиш **жорий баҳолаш**. (35%) билан баҳоланади.

Талабаларнинг очик дарслар ўтиш, кўшимча машғулотлар олиб бориш, ўқувчилар билан тадбирлар ўтказиш, дарс тахлили, пульсометрия ва хронометрлаш ўтказиш **оралиқ баҳолаш** (35%) билан баҳоланади.

Талабанинг педагогик амалиётдаги иш хужжатлари ҳолати, жисмоний тарбия ва спортга оид кўргазмали куроллар тайёрлаши, спорт тўғарақларида машғулотлар олиб бориш ва мусобақалар ташкил этиш ва ўтказиш қобилияти **якуний баҳолаш** (30%) билан баҳоланади.

Жами балнинг 55% ни олган талаба педагогик амалиётни қониқарли даражада ўтган ҳисобланади. Жами бални 70% дан 85% га қадар балл олган талаба педагогик амалиётни яхши баҳога ўтган ҳисобланади. Жами бални 86% дан 100% га қадар бал олган талаба педагогик амалиётни аъло баҳога ўтган ҳисобланади. Жами бал ҳар ҳафтага махсимал 30 бал ҳисобидан олинади.

Педагогик амалиётда сабабсиз иштирок этмаган талабалар, дарс машғулотларни ўз вақтида бажармаган, педагогик амалиёт режасини тўлиқ бажармаган, амалиёт меъёрий хужжатларини тўлиқ тайёрламаган талабаларга педагогик амалиёт баҳоси қўйилмайди. Бундай талабалар ўтказиб юборган машғулотларини қайтадан бажаришга жалб этилади.

Талаба педагогик амалиётининг режаси

№	Тадбирлар	Муддат	Изоҳ
1	Таълим муассасаси маъмурияти ва педагогик жамоаси билан танишиш	Март	Бажарилди
2	Таълим муассасасида Жисмоний тарбиядан иш хужжатлари билан танишиш	Март	Бажарилди
3	Жисмоний тарбия тадбирлари ташкил этилиши ва ўтказилиши билан танишиш	Март	Бажарилди
4	Бириктирилган синф жамоаси билан танишиш	Март	Бажарилди
5	Жисмоний тарбия дарслари йиллик иш режасини тузиш	Март	Бажарилди
6	Жисмоний тарбия дарслари календар (чорак) режасини тузиш	Апрель	Бажарилди
7	Жисмоний тарбия дарслари ўтиш ва дарс баённомалари қайд этиш	Доимо	Бажарилди
8	Ўқувчилар ва талабалар жисмоний ривожланишини доимий ва якуний назорат қилиш	Доимо	Бажарилди
9	Ўқувчилар организмга жисмоний юкламаларни таъсирини ўрганиш. Пульсометрия ўтказиш	Апрель	Бажарилди
10	Жисмоний тарбия дарслари зичлигини ўрганиш. Хронометраж ўтказиш	Апрель	Бажарилди
11	Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этилишини таҳлил этиш	Доимо	Бажарилди
12	Бириктирилган синф жамоасига тавсифнома ёзиш	Апрель	Бажарилди
13	Энг фаол ўқувчига тавсифнома ёзиш	Апрель	Бажарилди
14	Синф раҳбари маънавий маърифий ишлар хужжатларини ўрганиш	Доимо	Бажарилди
15	Бириктирилган синф маънавий маърифий ишлар режасини тузиш	Апрель	Бажарилди
16	Бириктирилган синфда маънавий маърифий ишлар бўйича тадбирлар ўтказиш	Доимо	Бажарилди
17	Жисмоний тарбиядан синфдан ва мактабдан ташқари ишлар хужжатларини ўрганиш	Доимо	Бажарилди
18	Спорт тўғараклари машғулотларининг календар иш режаларини тузиш	Апрель	Бажарилди
19	Спорт мусобақалари календар режаларини тузиш	Апрель	Бажарилди
20	Спортчи ўқувчилар ва талабалар ҳақида маълумотлар ёзиш	Апрель	Бажарилди
21	Спорт мусобақалари ташкил этиш ва ўтказиш, хужжатларини тайёрлаш	Май	Бажарилди
22	Ўқувчилар жисмоний ривожланишни тиббий назорат қилиш	Май	Бажарилди
23	Педагогик амалиёт ҳисоботини ёзиш	Май	Бажарилди
24	Педагогик амалиёт кундалигини юритиш	Доимо	Бажарилди

Талабанинг педагогик амалиёт давомида тайёрлайдиган

МЕЪЁРИЙ ҲУЖЖАТЛАРИ

1. Талабанинг Педагогик амалиёт иш юритиш журнали.
2. Таълим муассасасининг жисмоний тарбия жамоа аъзолари рўйхати.
3. Педагогик амалиётда иштирок этаётган талабалар рўйхати.
4. Жисмоний тарбия дарслари жадвали. Танаффуслар жадвали.
5. Талабанинг Педагогик амалиёт давомидаги тадбирлар режаси.
6. Жисмоний тарбиядан назарий маълумотлар мазмуни.
7. Назарий машғулотлар календар режаси (Коллежлар учун).
8. Жисмоний тарбия ўқув соатларининг йиллик тақсимоти.
9. Жисмоний тарбия дарс материаллари йиллик ва чорак ўқув режалари.
10. Жисмоний тарбия дарсларининг баённомалари.
11. Жисмоний ривожланишни назорат қилиш меъёрлари.
12. Пульсометрия баённомаси.
13. Хронометрлаш баённомаси.
14. Спорт тўғраклари машғулотлар жадвали.
15. Спорт тўғраклари иштирокчилари рўйхати.
16. Спорт тўғраклари машғулотлари календар режаси.
17. Спорт мусобақалари календар режаси.
18. Спорт мусобақаси низоми.
19. Спорт мусобақалар баённомаси.
20. Тарбиявий ишлар режаси.
21. Фаол ўқувчига тавсифнома.
22. Бириктирилган синфга педагогик ва психологик тавсифнома.
23. Ота-оналар билан учрашувлар баённомаси.
24. Ўқувчиларнинг тиббий варақаси.
25. Талабанинг педагогик амалиёт бўйича ёзма ҳисоботи.

Жисмоний тарбиянинг асосий тушунчалари

Жисмоний тарбиянинг мақсади:

*Соғломлаштириш,
Жисмонан баркамол инсонни тарбиялаш,
Ватан туйғуси ва маънавий
дунёқарашни шакллантириш.*

Жисмоний тарбиянинг вазифаси:

*Ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш,
Жисмоний фазилатларни ривожлантириш,
Жисмоний машқларга ўргатиш.*

Жисмоний тарбия воситалари:

Жисмоний машқлар, туризм, гимнастика, спорт ва ҳаракатли ўйинлар.

Табиат омиллари- ҳаво, қуёш, сув муолажалари.

Гигиеник омиллар-соғлом турмуш тарзи, шахсий ва жамоат гигиенаси тозалик ва озодалик.

Жисмоний тарбия дастури

Жисмоний тарбия дастури асосида таълим муассасасида жисмоний тарбия тадбирлари ташкил этилади. Дастурда жисмоний тарбия дарс материаллари, жисмоний тарбиядан синфдан ва мактабдан ташқари ишлар материаллари акс этади. Дастур бўлимларида ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари, енгил атлетика ва кросс тайёргарлиги, кураш ва сузиш, гимнастика ва рақс машқлари тўлиқ баён этилган. Шунингдек улар синфлар ва босқичларга мувофиқ сараланади. Дастурдаги спорт турлари ўқув соатларини таълим муассасаси раҳбарияти билан келишилган ҳолда ўзгартириш мумкин.

Дастурдаги спорт турларига мувофиқ ҳолда таълим муассасасида жисмоний тарбия тадбирларининг йиллик иш режаси-соатлар тақсимоли ишлаб чиқилади. Жисмоний тарбия дастурлари замон талабига мувофиқ мунтазам янги ишлаб чиқиб турилади. Шунингдек жисмоний тарбия дарс ва машғулоти ҳажми ҳам йилдан йилга ортиб бориши кўзга тутилади.

Ўрта мактабларда жисмоний тарбия ўқув соатларининг тақсимоли

Юқори синф ўқувчилари учун

№	Дастур бўлимлари	Соат	I-чорак	II-чорак	III-чорак	IV-чорак
1	Назарий маълумотлар	Доимо	Доимо	Доимо	Доимо	Доимо
2	Гимнастика	20		10	10	
3	Енгил атлетика	10	10			
4	Кросс тайёргарлиги	10			10	
5	Спорт ўйинлари	20	8			12
6	Кураш (ўғил болалар)	8		4		4
7	Рақс машқлари(қизлар)	8		4		4
8	ЖАЪМИ	68	18	14	20	16

Изоҳ: *Ўрта таълим мактабларининг Жисмоний тарбиядан янги ўқув дастурлари бўйича дарс соатлари миқдори ортиши мумкин.*

Академик лицейлар учун жисмоний тарбия ўқув соатларининг тақсимоти

№	Дастур бўлимлари	Ўқув босқичлари			Ўқув соатлари
		1-босқич	2-босқич	3-босқич	
1	Назарий билим асослари	20	20	20	60
2	Гимнастика	18	16	14	48
3	Енгил атлетика	20	20	20	60
4	Спорт ўйинлари	24	28	32	84
5	Кураш (ўсмирлар) Рақс элементлари (қизлар)	18	18	18	54
6	Туризм (режа асосида)				
7	Сузиш	12	12	12	36
8	Батба тайёргарлик	8	8	8	24
9	Ҳаракатли ўйинлар	12	10	8	30
10	Танланган спорт тури.	12	12	12	36
	Жами.	144	144	144	432

Ўрта махсус, касб-хунар таълим муассасалари учун жисмоний тарбия ўқув соатларининг тақсимоти

№	Дастур бўлимлари	Ўқув босқичлари			Ўқув соатлари
		1-босқич	2-босқич	3-босқич	
1	Назарий билим асослари	20	20	20	60
2	Гимнастика	20	12	8	36
3	Енгил атлетика	24	16	12	52
4	Спорт ўйинлари	40	28	16	84
5	Ўзбек кураши (ўсмирлар) Рақс элементлари (қизлар)	20	12	6	38
6	Туризм (режа асосида)				
7	Сузиш	12	8	8	28
8	Батба тайёргарлик	12	6	4	22
9	Ҳаракатли ўйинлар	12	4	4	20
10	Амалий касбий жисмоний тайёргарлиги.		12	12	24
11	Танланган спорт тури.		40	16	46
	Жами.	160	156	104	420

Эслатма: Ўқув муассаса ўзининг ўқув жараёни жадвалига асосланган ҳолда босқичлардаги соатларни тақсимлаш мумкин.

Юқорида келтирилган шаклда жисмоний тарбиядан ўқув соатлари тақсимланади. Шу тақсимотга асосланган ҳолда мактабларда ҳар бир чораклар учун жисмоний тарбия дарсларининг материаллари тақсимланади.

Чорак режалар асосида дарс режалар тузилиб, дарс режалар асосида дарс баённомалари тузилади ва шу баённомаларга мувофиқ жисмоний тарбия дарслари ташкил этилади. Чорак режаларда якуний дарслар контрол – назорат дарслар шаклида келтирилади. Кириш ва танишиш дарслари, ўргатиш ва ривожлантириш дарслари ҳамда такомиллаштириш дарслари ўқитувчи тамонидан чорак режа тузишда эътиборга олинishi мумкин.

Намуна

Ўрта мактабларда жисмоний тарбия дарс материалларининг чорак режалари (II-чорак)

Юқори синфлар учун

Дарс материаллари	Дарс саноғи													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I. Назарий маълумотлар.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Гимнастика.		+	+	+	+	+	+	+	+	к				
1. Саф машқлари. УРМ.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2. Тирмашиб чиқиш.	+	+	+	+	+									
3. Акробатика.	+			+		+								
4. Таяниб сакраш.							+	+						
5. Таянишлар.									+					
6. Осилишлар.										+				
III. Кураш (ўғил болалар).														
1. Курашчи туришлари.												+	+	к
2. Ушлаш ва улоқтириш.											+	+		
3. Хужум ва ҳимоя.											+		+	
4. Кураш тушиш.												+	+	+
IV. Рақс машқлари.														
1. Миллий рақслар.												+		
2. Ҳорижий рақслари.											+		+	к
3. Ритмик гимнастика.											+			
4. Спорт аэробикаси.														
К-назорат дарслари.														+

Касб хунар коллежларида жисмоний тарбия дарслари материаллари йил давомига календар режа шаклида тақсимланади. Календар режаларни ўқув йилининг ярим йилига ҳам алоҳида тузиш мумкин.

Календар режаларда назарий машғулотлар соатлари ҳам келтирилади. Ўқитувчи бу соатларни маърузалар ва семинар машғулотлари шаклида ўтказиши мумкин.

**Ўрта махсус, касб-хунар таълим муассасалари
жисмоний тарбиядан йиллик-календар режа**

1-босқич талабалари учун

Дарс материаллари	Шакли	Соат
I. НАЗАРИЙ БИЛИМ АСОСЛАРИ.	Назарий	20
1. Жисмоний тарбия мақсади ва вазифаси.		2
II. ГИМНАСТИКА.	Амалий	18
Спорт гимнастикаси машқлари ҳақида назарий маълумотлар	Назарий	2
1. Саф машқлари. УРМ.	Амалий	18
2. Осилиш ва таянишлар.	Амалий	4
Ўсмирлар: Турникда олд ва орқага силкиниш.	Амалий	1
Турникда тортилиб, тўнтарилиб, қўлларга таяниш машқини ўрганиш, ривожлантириш.	Амалий	1
Оёқлар учини турникка етказиш ва қўллар орасидан тушиш машқини ўрганиш.	Амалий	2
Қизлар: Гимнастик деворда осилиб оёқларни олдига баланд кўтариш машқини ўрганиш.	Амалий	2
Гимнастик деворда осилиб оёқларни ёнга баланд кўтариш машқини ўрганиш.	Амалий	2
3. Тирмашиб чиқиш.	Амалий	4
Ўсмирлар: Арқонга 2 уринишда тирмашиб чиқиш машқини ўрганиш.	Амалий	2
Қизлар: Арқонга 3 уринишда тирмашиб чиқиш машқини ўрганиш.	Амалий	2
4. Акробатика.	Амалий	6
Ўсмирлар: Олдига ва орқага ҳар ҳил юмалашлар машқини ўрганиш.	Амалий	2
Тик ҳолатдан “кўприк” тушиш.	Амалий	2
Бошга ва қўлларга таянган ҳолда туриш.	Амалий	2
Қизлар: Ётган ҳолатда “кўприк” туриш.	Амалий	2
Олдига ва орқага ҳар ҳил юмалашлар.	Амалий	2
5. Таяниб сакраш.	Амалий	4
Ўсмирлар: Баландлиги 115 см, узунасига қўйилган “от”дан оёқларни кериб сакраш.	Амалий	2
Қизлар: Баландлиги 110 см, энига қўйилган “от”дан оёқларни букиб сакраш.	Амалий	2
III. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА.		20
Енгил атлетика спорт турлари ҳақида назарий маълумотлар.	Назарий	2
Югуришлар:		

60-100 мга тезкор югуриш машқи техникасига ўргатиш.	Амалий	8
2x30 мга ва 4x20 мга моккисимон югуриш машқи техникасига ўргатиш.	Амалий	1
Ўрта масофаларга (600-800) югуриш техникасига ўргатиш.	Амалий	1
Узоқ масофаларга (1500-2000) югуриш техникасига ўргатиш.	Амалий	2
Эстафета югуришлари техникасига ўргатиш.		
1. Сакрашлар:	Амалий	2
Югуриб келиб баландликка “Қайчисимон” ва “Хатлаш” усулида сакраш.	Амалий	2
Югуриб келиб узунликка “Оёқларни букиб” усулида сакраш.	Амалий	6
2. Улоқтиришлар.		
Ўсмирлар: 700 грли гранатани улоқтириш.	Амалий	4
Қизлар: 500 грли гранатани улоқтириш.		
	Амалий	2
IV. СПОРТ ЎЙИНЛАРИ.	Амалий	6
Спорт ўйинлари ҳақида назарий маълумотлар.	Амалий	6
1. Баскетбол.	Амалий	6
Ҳар ҳил тезликда ва йўналишда тўп олиб юриш.	Назарий	24
Тўп узатиш ва қабул қилишга ўргатиш.	Амалий	2
Ҳар ҳил ҳолатда тўпни саватга ташлаш ва жарима тўпини ташлаш усулларига ўргатиш.	Амалий	6
	Амалий	2
2. Волейбол.	Амалий	2
Тўпни ўйинга киритиш усулларига ўргатиш.	Амалий	2
Ҳужум зарби беришга ўргатиш.	Амалий	6
Ҳимоя ва тўсик қўйишга ўргатиш.	Амалий	2
3. Қўл тўпи.	Амалий	2
Ҳар ҳил тезликда ва йўналишда тўп олиб юриш.	Амалий	2
Тўп қабул қилиш ва узатишга ўргатиш.	Амалий	6
Тўпни ҳар ҳил ҳолатдан дарвозага улоқтиришга ўргатиш.		2
4. Футбол.	Амалий	2
Майдон бўйлаб тўпни олиб юришга ўргатиш.	Амалий	2
Ёнбошдан ва бурчакдан тўпни ўйинга киритишни ўргатиш.	Амалий	6
Ҳар ҳил ҳолатдан жарима тўпини тепиш техникасини ўргатиш.	Амалий	2
		2
V. ЎЗБЕК КУРАШИ (ўсмирлар)	Амалий	2
Ўзбек кураши ҳақида назарий маълумотлар.		
Курашчининг туриш, ҳаракатланиш ҳолатларига ўргатиш.	Амалий	
Чопондан, қўллардан, гавдадан ва бошдан ушлаб улоқтиришлар техникасига ўргатиш.	Назарий	18
		2
Ҳимояланишлар техникасига ўргатиш.	Амалий	4
Ҳужум қилиш техникасига ўргатиш.		
Кураш мусобақалари ташкил этиш ва ўтказиш.	Амалий	4
	Амалий	4
	Амалий	4

ҮІ. РИТМИК ГИМНАСТИКА.	Амалий	2
Ритмик гимнастика ва рақс машқлари хақида назарий маълумотлар.	Амалий	18
Миллий рақс машқларига ўргатиш.	Назарий	2
Ҳорижий рақс машқларига ўргатиш.	Амалий	4
Ритмик гимнастика машқларига ўргатиш.	Амалий	4
Спорт аэробикаси машқларига ўргатиш.	Амалий	4
	Амалий	6
ҮІІ. СУЗИШ.	Амалий	12
Сув муолажалари қабул қилиш хақида назарий маълумотлар.	Назарий	2
Сувда ўзини тута олиш ҳаракатларига ўргатиш.	Амалий	2
Эркин сузиш усулларига ургатиш.	Амалий	2
Дельфин усулида сузиш усулларига ўргатиш.	Амалий	2
Брасс усулида сузиш усулларига ўргатиш.	Амалий	2
Орқада сузиш усулларига ўргатиш.	Амалий	2
Чуқурликка шунғиш ва сув остида сузишга ўргатиш.	Амалий	2
	Амалий	8
ҮІІІ. КРОСС ТАЙЁРГАРЛИГИ.	Назарий	2
Кросс тайёргарлиги хақида назарий маълумотлар.	Амалий	4
Узоқ масофаларга кросс югуриш усулларига ўргатиш.	Амалий	2
Узоқ масофаларга алмашлаб югуришлар.		
Ҳар ҳил баландликдаги жойларда узоқ масофаларга югуриш.	Амалий	2
ІХ. ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР.	Амалий	12
Миллий халқ ҳаракатли ўйинлари хақида назарий маълумотлар.	Назарий	
Ўзбек миллий ҳаракатли ўйинларига ўргатиш.	Амалий	2
Ҳорижий ҳаракатли ўйинларга ўргатиш.	Амалий	2
Жисмоний фазилатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларга ўргатиш.	Амалий	2
Ахлоқий сифатларни тарбияловчи ҳаракатли ўйинларга ўргатиш.	Амалий	4
	Амалий	4
Х. ТАНЛАБ ОЛИНГАН СПОРТ ТУРИ:	Назарий	12
БАСКЕТБОЛ.		
Баскетбол хақида назарий маълумотлар бериш.	Амалий	2
Баскетбол ўйини техникаси ва тактикасини такомиллаштириш.	Амалий	4
Баскетбол ўйинида ҳужум ва ҳимоя усулларини такомиллаштириш.	Амалий	4
Баскетбол ўйини мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш.	Амалий	4
ХІ. ТУРИЗМ. (режа асосида)		
Сайрлар ва экскурсияларга чиқиш машқларига ўргатиш.		
Туристик юришларга (поход) чиқиш.		

Жисмоний тарбиядан назарий маълумотлар

Жисмоний тарбиядан назарий маълумотлар ўрта мактабларда ҳар бир жисмоний тарбия дарсларида, дарс мавзусига мувофиқ бериб борилади. Дарс давомида назарий маълумотлар сифатида жисмоний машқни бажариш техникаси ва тактикаси, жисмоний фазилатларни ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларига ўргатиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда жароҳатланишни олдини олиш каби кўрсатмалар бериб борилади. Шу билан бирга ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спортга қизиқишларини ортириш учун жисмоний машқларни организмга ижобий таъсири ва соғлом бўлиш учун табиат омилларидан фойдаланиш усуллари ҳамда машҳур спортчилар ҳаёти ҳақида маълумотлар бериб борилади.

Коллежларда жисмоний тарбиядан назарий билимлар маъруза ва семинар машғулотида давомида махсус режага мувофиқ бериб борилади. Бу машғулотларда таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни ҳамда жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси ўрганилади. Шунингдек жисмоний машқларини организмга ижобий таъсири, соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия воситалари-жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш, табиат омиллари-куёш, ҳаво ва сув муолажалари ёрдамида чинқиш, жисмоний фазилатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш тавсиялари бериб борилади. Тамаки махсулотлари чекиш, алкоголь ичимликлар истеъмол қилиш, нотўғри овқатланиш, семириб кетиш, кам ҳаракатлик каби организмга салбий таъсир этувчи омилларни бартараф этиш талаблари кенг таърифланади.

Жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишда шахсий гигиена талаблари бўлган спорт кийимлари, пойабзаллар ҳамда спорт жихозларини тоза ва саранжом тутиш. Танани парвариш қилиш, оғиз бўшлиғини тоза тутиш, дам олиш, яшаш, машғулот жойларини гигиеник талабларига жавоб беришларини ташкил этиш. Ичимлик суви, иссиқ сув ва тоза ҳаво билан таминланиши, ёритилишини назорат қилиш масалалари назарий билимларда бериб борилади.

Ўқувчи ва талабалар билан ташкил этиладиган жисмоний тарбия тадбирлари мақсади ва вазифалари ҳамда уларнинг шакллари, машғулотларни ташкил этиш услублари ҳам таҳлил этилади. Ўқув курсига мувофиқ спорт турлари қонун қоидалари, спорт турлари ва жисмоний машқларга ўргатиш техникаси ва тактикаси, умумий ва махсус жисмоний фазилатларни ривожлантириш ҳамда спорт турлари бўйича мусобақалар ташкил этиш, болаларни спорт турларига жалб этиш ҳамда саралаш ва улар билан машғулотлар ташкил этиш талаблари назарий машғулотларда ўргатилади. Жисмоний машқлар ва спорт билан мустақил шуғулланишда жароҳатланишни олдини олиш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш қоидалари, организмнинг функцияларини жисмоний тарбия таъсирида ривожланиши ҳамда жисмоний ривожланишни тиббий назорат қилиш шартлари ҳам маъруза ва семинар машғулотида давомида муҳокама қилинади. Назарий фанлар бўйича талабалар билими тестлар ва оғзаки саволлар ва ёзма ишлар билан назорат қилинади.

Жисмоний тарбиядан маъруза ва семинар машғулотида режасини қуйидагича тузиш мумкин.

Маъруза ва семинар машғулоти календар режаси

№	Машғулоти мавзуси	Курс	Шакли	Соат
1	Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси	1 к	Маъруза	2
2	Жисмоний тарбия воситалари	2 к	Маъруза	2
3	Жисмоний фазилатларни ривожлантириш	3 к	Маъруза	2
4	Спорт тури қонун қоидаларига ўргатиш	1 к	Маъруза Семинар	8 10
5	Спорт тури техникасига ва тактикасига ўргатиш	2 к	Маъруза Семинар	8 10
6	Спорт тури бўйича мусобақалар ташкил этиш	3 к	Маъруза Семинар	8 10
	ЖАЪМИ			60

Жисмоний тарбия дарслари

Таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг асосий шакли жисмоний тарбия дарсларидир. Жисмоний тарбия дарслари материаллари календар режа ва чорак режага мувофиқ дарс режаларида акс эттирилади. Жисмоний тарбия дарслари дастур асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг мақсади

Ўқувчи-талабаларни соғломлаштириш.

Ҳар тамонлама камол топган шахс қилиб тарбиялаш.

Ватан туйғуси ва маънавий дунёқарашни шакллантириш

Жисмоний тарбия дарсларининг вазифаси

Ҳаракат малака ва кўнкмаларини шакллантириш.

Жисмоний фазилатларни равожлантириш.

Жисмоний машқларга ўргатиш.

Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш ва ўтказишда бир неча қоидаларга риоя қилиш керак.

1. Дарс материаллари ўқувчилар ёшига ва жинсига, жисмоний ривожланишига мос бўлиши керак.

2. Дарс аниқ бир вазифани ҳал этиши ҳамда аввалги дарс материаллари билан узвий боғланган бўлиши керак.

3. Дарсда ўқувчилар жисмоний риволанишини тامينлай оладиган даражада жисмоний юклар берилиши керак.

4. Дарс ўқувчилар учун қизиқарли, уларни актив ҳаракатларга жалб этувчи ҳамда тарбиявий аҳамиятга эга бўлган бўлиши керак.

Жисмоний тарбия дарслари турлари

Жисмоний тарбия дарслари қуйидаги дарс турларига бўлинади:

1. **Кириш, танишиш дарслари**—янги ўқув материаллари билан танишиш дарслари.

2. **Ривожлантириш дарслари**—эгалланган ҳаракат малака ва кўникмаларини ривожлантириш дарслари.

3. **Такомиллаштириш дарслари**—ҳаракат малака ва кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш дарслари.

4. **Аралаш дарслар**—бир вақтда янги ҳаракатларга ўрганиш билан, аввалги ҳаракатлар такомиллаштириш ёки мустаҳкамлаш дарслари.

5. **Яқуний ёки назорат дарслари**—бир ўқув материаллари ўрганилгандан сўнг ўзлаштиришни назорат қилиш ҳамда чораклар якунида жисмоний ривожланишни яқуний назорат қилиш дарслари.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларни ўқув материалларини ўзлаштириб бориши ҳар дарсларда доимий назорат орқали текшириб борилади. Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши даражаси ҳар бир чораклар якунида назорат меъёрлари қабул қилиш ёрдамида текширилади.

Дарс олиб бориш усуллари

Дарс олиб бориш усуллари ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқларни бажариш учун ташкил этиш усуллари тушунилади.

Ёппасига шуғулланиш усули:

Машқларни ўқувчилар бир вақтда бажарадилар. УРМ, ҳаракатли ва спорт ўйинлари каби машқлар.

Оқим усулида шуғулланиш:

Ўқувчилар машқни кетма-кет тўхтовсиз, оқим ҳолида бажарадилар. Гимнастикада таяниб сакраш ва енгил атлетикада узунликка ва баландликка сакраш машқлари каби.

Навбат билан шуғулланиш:

Машқларни ўқувчилар навбат билан бажарадилар, енгил атлетикада югуриш машқлари, кураш машқлари.

Гуруҳ усулида шуғулланиш:

Ўқувчилар машқларни гуруҳларга бўлиниб бажарадилар. Гимнастик жиҳозлардаги машқлар.

Индивидуал усулда шуғулланиш:

Машқни ўқувчилар бири бажаради, қолганлари кузатиб турадилар.

Дарс олиб бориш усулларида ҳаммасини ўзига яраша афзалликлари бор, ўқитувчилар дарс давомида ўқувчилар етарли даражада жисмоний юктамаларни олишлари учун дарс олиб боришнинг барча усулларида самарали фойдаланишлари керак.

Шунингдек жисмоний тарбия дарсларида барча ўқувчилар мунтазам жисмоний ҳаракатлар бажаришга жалб этилиши керак. Шундагина соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш тадбири тўлиқ амалга оширилади. Дарснинг умумий ва мотор зичлиги ҳам юқори бўлади.

Жисмоний тарбия дарслари таркиби

Жисмоний тарбия дарслари уч қисмдан иборат бўлади. Ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсига жисмонан тайёрладиган, организмни жисмоний юкламаларга мослаштирадиган биринчи қисм–дарснинг кириш қисми. Дарснинг асосий вазифасини ҳал этувчи, жисмоний машқларга ўргатувчи қисм –дарснинг асосий қисми. Организмга тушган юкламалар таъсирини сусайтириш, ўқувчилар дарсдаги фаоллигини баҳолаш ва кейинги дарсларга тайёрлаш қисми–дарснинг якуний қисми.

Дарснинг кириш қисми:

Ўқувчилар сафланадилар, саломлашилади, жисмоний тарбиядан фаол ўқувчи, ўқувчилар сони, уларнинг дарсга тайёргарлиги ҳақида ахборот беради. Ўқитувчи дарснинг вазифасини тушунтиргач, ўқувчилар саф машқларини бажарадилар (Ўнг-га, Чап-га, Орқа-га бурилишлар ва ҳ.к.) Юриш ва югуриш машқлари бажарилади. Сафда, қаторда, доирада турган ҳолда, буюмлар билан ёки буюмларсиз, шеригини ёрадамида Умумривожлантирувчи машқлар-УРМ (разминка) бажарилади.

Дарснинг асосий қисми:

Дарс асосий қисмида ўқитувчи ўрганиладиган жисмоний машқ-ҳаракатни оғзаки ҳолда тушунтиради ва амалда бажариб кўрсатади. Машқни қисмларга бўлиб бажариш ва бутун ҳолатда бажариш усулларини кўрсатади. Ўқувчиларнинг ҳар бирини машқни бажаришини назорат қилади, хатоларни тузатиш учун керакли тавсиялар беради. Ўрганилган машқни такомиллаштириш учун мустаҳкамлаш машқлари беради. Машқни бажариш малака ва кўникмалари шакллангунга қадар ўқувчиларни машқни такрорлашларини назорат қилиб туради.

Дарснинг якуний қисм:

Ўқувчилар организмга тушган жисмоний юкламалар таъсирини сусайтириш мақсадида ҳаракатли ўйинлар, нафас олиш машқлари бажарилади ёки ўрганилган машқ тўғрисида назарий маълумотлар берилади. Шунингдек дарсда фаол қатнашган ўқувчи рағбатлантирилади, суёт қатнашган ўқувчига эса тавсиялар берилади. Ўқувчиларнинг ҳар бирига ўзига мос бўлган уйга вазифалар берилади. Ўрганилган машқни такомиллаштириш усуллари ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантириш тавсиялари тушунтирилади.

Жисмоний тарбия дарслари баённомалари

Жисмоний тарбия дарслари баённомаларида дарс мақсади ва вазифаси, керакли жиҳозлар ва ўтказиш жойи кўрсатилади. Шунингдек бажариладиган УРМ тўлиқ ёзилади. Дарс асосий қисмида жисмоний машқни бажариш усуллари кенг батафсил таърифланиб уни бажариш бўйича тавсиялар ҳам келтирилади. Дарс якуний қисмида бажариладиган тинчлантирувчи машқлар ва ўйинлар ҳам тўлиқ қайд этилади. Ҳар бир ҳаракат ва машқлар бажариш сони, услубий тавсиялар ҳам баённомада келтирилади.

Жисмоний тарбия дарси 1-баённомаси

Дарс мақсади: Соғломлаштириш, жисмонан ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш.

Дарс вазифаси: 100 м га тезкор югуриш техникасини ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: Спорт кийим, старт колоткалар, ҳуштак, секундомер, байроқча.

Ўтказиш жойи: Стадион, югуриш йўлкалари.

№	Дарс мазмуни	Меъёр	Услубий тавсия
Тайёрлов қисми	Сафланиш. Саломлашиш, ўқувчилар ҳақида ахборот. Дарс вазифасини тушунтириш. Саф машқлари, Ўнг-га, Чап-га, Орқа-га бурилишлар. Қаторларга бўлинишлар. Секин ва тез юришлар, ҳар хил юришлар. Секин ва тез югуришлар, ҳар хил югуришлар. Сафда, қаторларда, доирада, юриб, буюмлар билан, буюмларсиз, шерикни ёрдами билан УРМ бажариш.	2-4 2-4	Сафлар текис бўлиши керак. Бурилиш ва бўлинишлар тенг ва бир хил бўлиш керак.
	1. Д.Ҳ.: Тик ҳолатда, қўллар белда. Олдига энгашиб қўллар полга, ерга текказиш. Д.Ҳ.га қайтиш.	4-6	Тиззалар букилмайди.
	2. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. 1-4 бошни ўнга айланттириш. 5-8 бошни чапга айланттириш.	4-6	Бошни кенг ампли тудада айланттириш.
	3. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. 1-4 гавдани ўнга айланттириш. 5-8 гавдани чапга айланттириш.	4-6	Оёқлар ердан (полдан)узилмайди
	4. Д.Ҳ.: оёқлар кенг ҳолатда, қўллар белда. 1-2 Гавдани ўнг оёққа эгиш. 3-4 Гавдани чап оёққа эгиш.	4-6	Тиззалар букилмайди.
	5. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. Тиззаларни кенг очиб ўтириш. Д.Ҳ.га қайтиш.	4-6	Чуқурроқ ўтириш.
	6. Д.Ҳ.: Асосий тик туриш. Қўлларни ёнга, юқорига, олд тамонга узатиш. Д.Ҳ.га қайтиш.	4-6	Қўллар текис ҳолда турилади.
	7. Д.Ҳ.: Тик турган ҳолатда, қўллар белда. Жойида туриб иккала оёқда сакраш.	10	Бир жойда сакралади.
	8. Д.Ҳ.: Оёқлар жуфт ҳолда қўллар олдида 1-2 чап оёқ қўлга теккизилади. 3-4 ўнг оёқ қўлга теккизилади	10	Машқ ўртача тезликда бажарилади.
	9. Д.Ҳ.: Оёқлар жуфт ҳолатда, қўллар белда. 1-2 Белни ўнг тамонга эгиш. 3-4 Белни чап тамонга эгиш.	10	
10. Д.Ҳ.: Оёқлар жуфт ҳолатда, қўллар белда. 1-2 Белни ўнг тамонга айланттириш. 3-4 Белни чап тамонга айланттириш.	10		

Асосий қисм	60-100 м га тезкор югуриш техникасини ўргатиш. Тезкор югурувчи махсус машқларини бажариш. 30 мли масофага:		Орқага қайтишда оёқ мускулларини бўшаштириб юриш.
	1. Тиззаларни баланд кўтариб югуриш.	10	
	2. Товонларни орқага отиб югуриш.	10	Депсиниш оёқни тўғри танлаш.
	3. Баланд сакраб югуриш.	10	
	4. Катта тезликда югуриш.	10	
	А) Старт чизигида туриш, оёқлар қўйиш ҳолатини, депсинувчи оёқ ҳолатини ўргатиш.	5	Сигналга реакция бериш малакаси шакллантириш.
	Б) Стартдан чиқиш, депсинувчи оёқ ҳаракатига ўргатиш.	5	Оёқларн кенг ва тўғри ташлаш.
	В) Масофа бўйлаб югуриш. Оёқлар ва кўллар ҳаракатига ўргатиш.	5	Финишда катта тезликка эришиш.
	Г) Фнишга кириб бориш. Гавда ҳолати. Нафас олиш ритмини текислашга ўргатиш.	5	
	Тезкорлқни ривожлантирувчи қўшимча машқлар. 20 мх4 моккисимон югуришлар. 30 м га тезкор югуришлар.	10 10	Мусобақа шаклида ўтказиш.
Якуний қисм	Юрган ҳолда нафас олиш машқларини бажариш.	10	Кўллар ҳаракатига эътибор бериш.
	Бир оёқда ва иккала оёқда сакрашлар.	10	Баландроқ сакраш
	Депсинувчи оёқни танлаш бўйича кўрсатмалар бериш.	10	Депсиниш оёғини тўғри танлаш.
	Сафланиш, дарсда фаол қатнашган ўқувчиларни рағбатлантириш, суст қатнашган ўқувчиларни огоҳлантириш.		Тезкор югуриш машқларидаги хатоларни муҳокамаси
	Жисмоний машқлардан уйга вазифалар бериш.		

Жисмоний юкламалар таъсирини ўрганиш (ПУЛЬСОМЕТРИЯ)

Жисмоний юклама жисмоний тарбия дарслари давомида жисмоний машқларни ўқувчилар организмига кўрсатадиган таъсири ҳисобланади. Жисмоний юкламалар таъсири ва ҳажми жисмоний машқлар меъёри, машқлар миқдори, уларнинг бажарилиш ва такрорланиши, машқларни бажаришга кетган вақт ва бажариш шароитлари билан белгиланади. Жисмоний юкламаларни ўқувчилар организмига таъсирини қон босими, тана ҳарорати ортиши, қон таркиби ўзгариши ва тер ажралиб чиқиши билан аниқланади. Жисмоний юкламалар таъсирини томир уриши (пульс) тезлиги билан аниқлаш усули **ПУЛЬСОМЕТРИЯ** деб аталади.

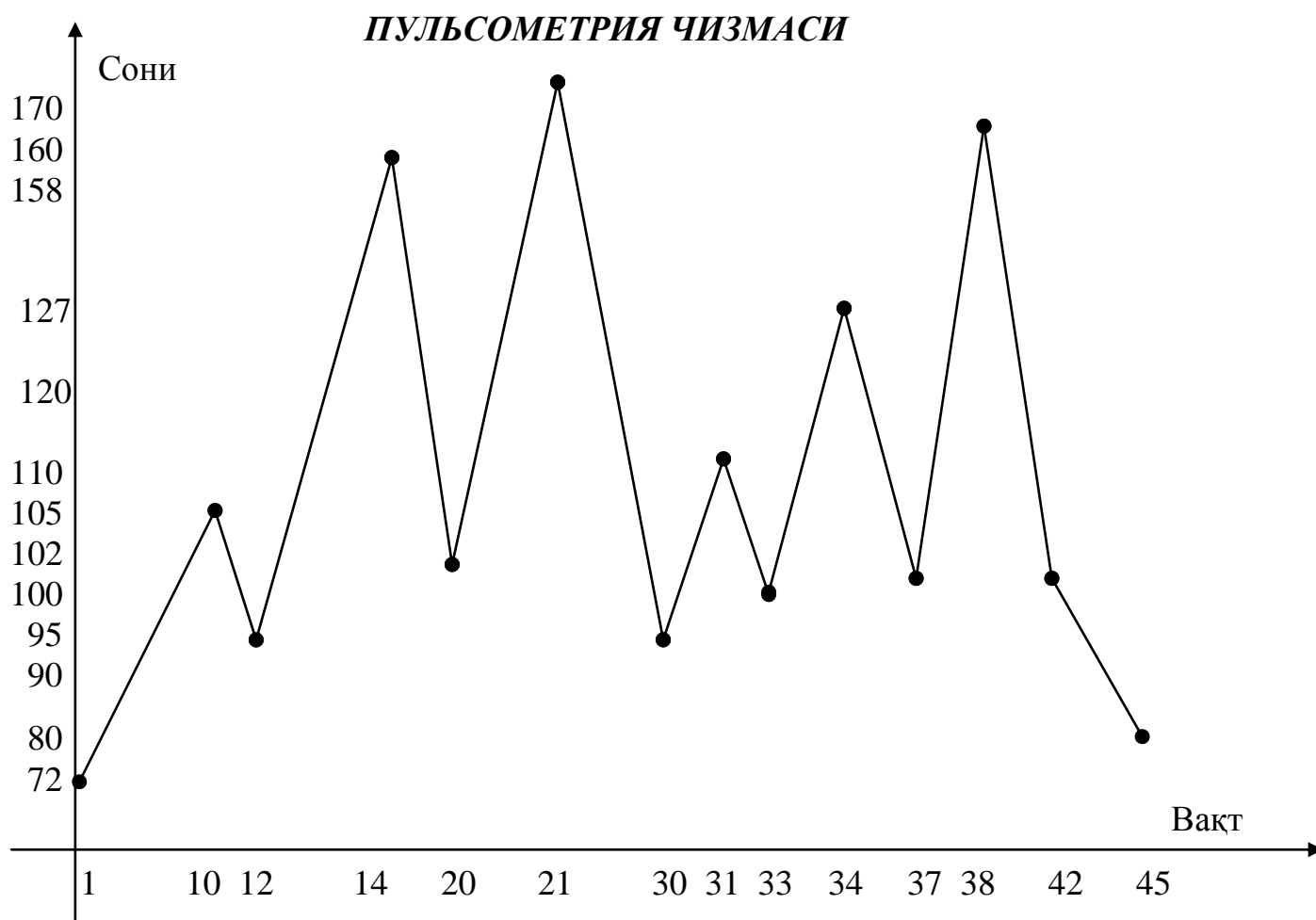
Жисмоний юкламалар таъсирида томир уриши тезланиши табиий ҳолат бўлиб ҳисобланади. Томир уриши тезланиши кўрсаткичи дам олишдан сўнг 3-10 минут ичида дастлабки ҳолатга қайтиши шуғулланувчи организмни соғломлиги ва жисмоний ривожланиш даражасини белгилайди. Томир уриши дастлабки ҳолатга қайтмаса организмда салбий ўзгариш борлигини кўрсатади.

Пульсометрия баённомаси

10-Синф ўқувчиси: Абдуллаев Абдулло.

Дарс мавзуси: 100 мга тезкор югуриш технкасига ўргатиш.

№	Жисмоний машқлар ва ҳаракатлар таърифи	Вақт	Пульс
1	Сафланиш, тинч ҳолат	1 мин	72 та
2	Саф ва УРМ машқларидан сўнг	10 мин	110 та
3	Югуриш техникасини тушунтиришдан сўнг	12 мин	90 та
4	100 мга тезкор югуришдан сўнг. (1-уриниш)	14 мин	160 та
5	Тезкор югуриш машқини бажаришдан олдин	20 мин	105 та
6	100 мга тезкор югуришдан сўнг. (2-уриниш)	21 мин	170 та
7	Жисмоний машқ бажаришдан олдин	30 мин	95 та
8	30 мга махсус югуриш машқларидан сўнг	31 мин	110 та
9	Жисмоний машқ бажаришдан олдин	33 мин	100 та
10	30 мга махсус югуриш машқларидан сўнг	34 мин	127 та
11	Жисмоний машқ бажаришдан олдин	37 мин	102 та
12	30 мга махсус югуриш машқларидан сўнг	38 мин	166 та
13	Нафас олиш машқлари бажаришдан сўнг	42 мин	102 та
14	Сафланиш, дарс натижаларини яқунлашдан сўнг	45 мин	80 та



Жисмоний тарбия дарслари зичлиги

Дарс зичлиги деб ажратилган вақтдан самарали фойдаланиш тушунилади. Дарс давомида ўқувчиларни доимий жисмоний ҳаракатланиши таъминланса дарс зичлиги ортади. Бирданига барча ўқувчи шуғулланишлари таъминланса дарс зичлиги юқори бўлади ва аксинча агар жисмоний машқлар навбат билан бажарилса ҳамда дам олиш вақтлари кўпга чўзилса дарс зичлиги анча паст бўлади. Масалан: спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар ва кросс тайёргарлиги каби барча ўқувчилар шуғулланиши таъминланган дарслар юқори зичликда бўлади. Гимнастика, енгил атлетика каби жисмоний машқларни бажариш учун навбат кутиладиган дарсларда дарс зичлиги паст даражада бўлади.

Дарс зичлиги икки хил кўрсаткичга эгадир. Биринчиси-умумий зичлик. Иккинчиси – мотор зичлик. Умумий зичлик деб ўқувчиларни дарс давомида жисмоний машқларни бажариш техникаси ҳақида назарий ва амалий билимлар олишга кетган вақт ҳисобланса, мотор зичлик деб фақат жисмоний ҳаракат бажарилган вақт тушунилади. Дарс зичлиги **ХРОНОМЕТРЛАШ** усули орқали аниқланади. Хронометрлашда бир ўқувчи танланиб, уни дарс давомида назарий тушунчага эга бўлиш вақти, жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатларга сарфланган вақт ҳамда дам олишга кетган вақт қайд этилади. Бу вақтлар ўртасидаги фарқлар махсус формула билан аниқланиб, дарснинг умумий ва мотор зичлиги даражаси белгиланади.

Жисмоний тарбия дарслари таҳлили

Ўқув жарёнини тўғри ташкил этилишини таъминлаш ҳамда ўқувчиларнинг жисмоний ривожлантиришни такомиллаштириш мақсадида дарс таҳлил этиш ташкил этилади. Педагогик амалиёт давомида талабалар ҳар ҳил турдаги ва шаклдаги жисмоний тарбия дарсларини таҳлил этадилар. Дарс таҳлили баённомасида Жисмоний тарбия дарси мақсади, вазифаси, дарснинг кириш қисмида ўқувчиларни ташкил этиш ҳамда саф ва УРМ машқларни бажариш даражаси таърифланади. Дарснинг асосий қисмидаги жисмоний машқларга техникасига ўргатиш услублари келтирилади. Шунингдек дарс якуний қисмида ўқувчиларни дарсдаги фаолликлари ва уларни рағбатлантириш услублари ҳам дарс таҳлилида баён этилади.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини ўзлаштириш даражаларини амалий назорат меъёрлари орқали баҳолаб бориш малака ва кўникмалари таҳлил этилади. Дарсларда ўқувчиларнинг жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини ўзлаштириш даражалари ҳар дарс давомида доимий, дарс бўлимлари якунида якуний назорат шаклларида баҳоланиб борилиши керак. Шунингдек ўқувчиларни жисмоний ривожланиш даражалари “Алпомиш ва Барчиной” синовлари орқали ҳам баҳоланиб борилади.

Дарс таҳлилида ўқитувчини машғулот ташкил этиш услубларидан фойдаланиш малакалари, дарс ўтишдаги ижобий ва салбий кўринишлар ҳамда хатоларни бартараф этиш учун амалий ва услубий тавсиялар берилади.

Хронометрлаш баённомаси

10-Синф ўқувчиси: Абдуллаев Абдулло.

Дарс мавзуси: 100 мга тезкор югуриш техникасига ўргатиш.

№	Ҳаракат мазмуни	Бош ланган вақт	Тугаш вақти	Сарфланган вақт	
				Кутиш	Ҳаракат
1	Сафланиш	1 мин	2 мин	1 м	
2	Саф ва УРМ машқларини бажариш	2 мин	10 мин		9 м
3	Югуриш техникасини тушунтириш	12 мин	14 мин	3 м	
4	100 мга тезкор югуриш. (1-уриниш)	14 мин	14м15с		15 с
5	Тезкор югуриш машқини бажаришни кутиш	15 мин	18 мин	3 м	
6	100 мга тезкор югуриш. (2-уриниш)	18 мин	18м15с		15 с
7	Махсус жисмоний машқ бажаришни кутиш	19 мин	22 мин	3 м	
8	30 мга махсус югуриш машқларини бажариш	22 мин	23 мин		1 м
9	Махсус жисмоний машқ бажаришни кутиш	23 мин	24 мин	1 м	
10	30 мга махсус югуриш машқларини бажариш	24 мин	25 мин		1 м
11	Махсус жисмоний машқ бажаришни кутиш	25 мин	26 мин	1 м	
12	30 мга махсус югуриш машқларини бажариш	26 мин	27 мин		1 м
13	Махсус жисмоний машқ бажаришни кутиш	27 мин	28 мин	1 м	
14	30 мга махсус югуриш машқларини бажариш	28 мин	29 мин		1 м
15	Махсус жисмоний машқ бажаришни кутиш	29 мин	30 мин	1 м	
16	30 мга махсус югуриш машқларини бажариш	30 мин	31 мин		1 м
17	Ўқитувчи кўрсатмаларини кутиш	31 мин	32 мин	1 м	
18	Нафас олиш ва эркин машқлар бажариш	32 мин	35 мин		4 м
19	20мх4 моккисимон югуришни тушунтириш	35 мин	36 мин	2 м	
20	20мх4 моккисимон югуриш	36 мин	36м30с		30 с
21	Ҳаракатли ўйинларни тушунтириш	38 мин			
22	Тезкорлик ҳаракатли ўйинлар ўйнаш	39 мин	44 мин		5 м
23	Сафланиш, дарсни яқунлаш	44 мин	45 мин	1 м	
	ЖАЪМИ	45 мин	45 мин	20 м	25 м

Машқларни тушунтириш ва жисмоний ҳаракатга сарфланган вақт – **37 мин**

Жисмоний ҳаракатга сарфланган вақт – **25 мин**

$$37 \times 100 = 3700 : 45 = 82 \%.$$

Дарсинг умумий зичлиги: - **82 %**.

$$25 \times 100 = 2500 : 45 = 55 \%.$$

Дарсинг мотор зичлиги: -**55 %**.

Дарс таҳлили баённомаси

Дарс мақсади: Соғломлаштириш, жисмонан ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш.

Дарс вазифаси: Баскетболда жарима тўпини ташлаш техникасига ўргатиш.

Керакли жиҳозлар: Баскетбол ва тўлдирма тўплар, ҳуштак, секундомер.

Ўтказиш жойи: Баскетбол ўйини майдони.

Дарснинг кириш қисмида: Дарс ўз вақтида бошланди. Ўқувчилар дарсга тўлиқ қатнашдилар. Ҳамма спорт кийимида. Ўқитувчи ўқувчиларни сафлантирди ва дарс мавзуси **Баскетбол ўйинида жарима тўпини ташлаш техникасига ўргатиш** бўйича назарий билимлар берди. Ўқувчилар саф машқларини бажардилар. Ҳар ҳил ҳолатда юриш ва югуриш машқлари бажарилди. Доирада турган ҳолда УРМ машқлари бажарилди. УРМ машқларини тушунтириш ва амалда бажариб кўрсатишда ўқитувчи етарли даражада билимга эга эканлиги намоён бўлди.

Дарснинг асосий қисмида: Ўқитувчи баскетбол ўйинида жарима тўпини ташлаш усулларини ҳамда бу машқнинг бажариш техникасини баён қилгач, амалда жарима тўпини ташлаш усулларини кўрсатиб берди. Ўқувчиларни жарима тўпини ташлаш учун гуруҳларга бўлди. Жарима тўпини ташлашда назарий ва амалий кўрсатмалар бериб турди. Ҳар бир ўқувчига жарима тўпини ташлаш машқини бир неча маротаба такрорлаш имкониятини берди. Шунингдек жарима тўпини ташлаш машқини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш мақсадида ҳар ҳил масофадан тўпни саватга ташлаш машқлари бажарилди. Жарима тўпини ташлаш машқини такомиллаштиришда эса ҳимоя тўсиғи ортидан тўп ташлаш машқларини бажариш қўлланилди.

Дарснинг якуний қисмида: Баскетболда жарима тўпини ташлаш машқларидан иборат эстафета ўйинлари ўтказилди. Жарима тўпини беш уринишда ким кўп тушириш бўйича мусобақалар ҳам ташкил этди. Дарс якунида ўқувчилар сафландилар. Дарсда фаол қатнашган ўқувчилар рағбатлантирилди. Суст қатнашган ўқувчиларга тавсия ва кўрсатмалар берилди. Жарима тўпни ташлашга оид машқлардан уйга вазифалар берилди.

Дарс ўтиш бўйича амалий ва услубий тавсиялар: Ўқитувчи дарсни гуруҳ усулида ташкил этди. Агар дарс оқим усулида ташкил этилганда ҳамма ўқувчилар машқ бажариши назорат остида бўлар эди. Шунингдек Баскетболда жарима тўпини ташлаш машқини ўргатишда тўлдирма тўплар ва бошқа жиҳозлардан тўлиқ фойдаланилмади. Дарс зичлигини ошириш учун эркин жисмоний ҳаракатлар қилиш таъминланмади.

Дарс ўтиш бўйича умумий хулосалар: Дарс давомида деярли барча ўқувчилар жисмоний етарли даражада юклама олдилар. Уларда Баскетболда жарима тўпини ташлаш машқининг малака ва кўникмалари шаклланди. Ўқитувчи дарсг яхши тайёргарлик кўрган бўлиб, дарс мақсади ва вазифаси тўлиқ бажарилди. Дарс яхши баҳога ўтказилди деб хулоса қилиш мумкин.

Дарс ўтувчи: *Амалиётчи талаба Алиев Ахмадилло*

Дарсни таҳлил этувчи: *Амалиётчи талаба Абдуллаев Абдулло*

Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар

Таълим муассасаларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар ҳам ташкил этилади. Бу тадбирларга қуйидаги синфдан ташқари ишлар киради:

1. Эрталабки бадан тарбия машғулоти. Машғулотлар мақсади ўқувчилар организмини ўқув машғулотирига тайёрлаш. Тартиб интизомга ўргатиш.
2. Танаффуслардаги ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия дақиқалари мақсади ўқувчиларни назарий машғулотларда ақлий чарчашларни бартараф этиш ҳамда келгуси дарсларга тайёрлаш.
3. Қуни узайтирилган гуруҳлардаги сайрлар ва экскурсияларда ўқувчиларни табиат омиллари ёрдамида чиниқтириш.
4. Умумий жисмоний тайёргарлик ва Спорт тўғаракларидаги машғулотларда ўқувчиларда жисмоний тарбияга қизиқишлар ортириш билан бирга, жисмоний фазилатлари ва жисмоний қобилиятлари ривожлантириш, спорт турлари бўйича мутахассисликка эришиш.
5. Спорт мусобақалар ва байрамларда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний ривожланиш даражаси назорат қилиб турилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик ҳамда спорт тўғараклари машғулотири Жисмоний тарбия дастури асосида ишлаб чиқилади. Тўғарак машғулотири йиллик режага мувофиқ олиб борилади. Қуйида таълим муассасида спорт тўғаракларининг фаолияти, кураш тўғараги аъзолари ҳамда миллий кураш спорт тўғараклари машғулотирининг йиллик режаси келтирилган.

Намуна

Спорт тўғараклари машғулотирининг

Ж А Д В А Л И

№	Тўғараклар тури	Ўтказиш куни	Ўтказиш вақти	Масъул шахс
1	Миллий кураш	душанба, чоршанба, жума	16 00 - 18 00	Жумақулов З
2	Атлетизм	сешанба, пайшанба	17 00 - 19 00	Валихонов Р
3	Баскетбол	душанба, чоршанба, жума	16 00 - 18 00	Исақов Р
4	Волейбол	сешанба, пайшанба, шанба	16 00 - 18 00	Рустамов Л
5	Стол тенниси	душанба, чоршанба, жума	16 00 - 18 00	Абдуллаева Д
6	Карате	душанба, чоршанба, жума	17 00 - 19 00	Мадаминов Х
7	Таэквандо	сешанба, пайшанба, шанба	17 00 - 19 00	Юсупов Т

Кураш тўғараги иштирокчиларининг

Р Ў Й Х А Т И

№	Тўғарак аъзолари	Туғилган йили ва санаси	Синфи	Спорт даражаси	Вазни	Шифокор хулосаси
1	Абдуллаев Шерзод	1993.03.04.	8 “А” синф	2 (ёшлар)	50 кг	Соғлом
2	Ашуров Бегзод	1994.03.17.	7 “А” синф	1 (ёшлар)	42 кг	Соғлом
3	Ботиров Нозим	1994.11.29.	7 “Б” синф	2 (ёшлар)	38 кг	Соғлом
4	Бурхонов Жалил	1994.08.30.	7 “А” синф	3 (ёшлар)	37 кг	Соғлом
5	Валиев Қаххор	1993.07.23.	8 “А” синф	3 (ёшлар)	34 кг	Соғлом
6	Зокиров Манноб	1994.12.20.	7 “Б” синф	3 (ёшлар)	45 кг	Соғлом
7	Жўраев Ҳосил	1993.09.09.	8 “А” синф	2 (ёшлар)	70 кг	Соғлом
8	Каримов Озод	1994.05.01.	7 “А” синф	1 (ёшлар)	46 кг	Соғлом
9	Обидов Эркин	1993.07.18.	8 “А” синф	3 (ёшлар)	50 кг	Соғлом
10	Отаев Ҳалим	1994.06.06.	7 “А” синф	1 (ёшлар)	32 кг	Соғлом
11	Қораев Шухрат	1993.05.27.	8 “А” синф	3 (ёшлар)	67 кг	Соғлом
12	Шеров Ўктам	1994.03.24.	7 “Б” синф	2 (ёшлар)	54 кг	Соғлом
13	Юсупов Нодир	1993.09.19.	8 “Б” синф	3 (ёшлар)	60 кг	Соғлом
14	Яхёев Мутал	1993.01.12.	8 “Б” синф	3 (ёшлар)	38 кг	Соғлом

Миллий кураш бўйича тўғарак машғулотлари режаси

№	Машғулотлар мавзуси	Шакли	Муддат
1	Миллий курашда курашчининг туриш ҳолатларига ўргатиш.	Амалий	Сентябр
2	Миллий курашда умумий ва махсус ҳаракатлар техникасига ўргатиш.	Амалий	Октябр Ноябрь
3	Миллий курашда ҳужум ҳаракатлари тактикасига ўргатиш.	Амалий	Доимо
4	Миллий курашда ҳимоя ҳаракатлари тактикасига ўргатиш.	Амалий	Доимо
5	Кураш беллашувлари ташкил этиш ва ўтказиш.	Амалий	Доимо
6	Курашчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш.	Амалий	Доимо
7	Курашчининг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.	Амалий	Доимо
8	Курашчининг руҳий ва ирода тайёргарлиги.	Назарий	Доимо
9	Курашчининг маънавий ва ахлоқий тайёргарлиги.	Назарий	Доимо
10	Курашчининг назарий тайёргарлиги.	Назарий	Доимо
11	Курашчиларни табиат омиллари ёрдамида чиништириш.	Амалий	Доимо

Жисмоний тарбиядан мактабдан ташқари ишлар

Жисмоний тарбия бўйича мактабдан ташқари ишларга ўқувчи ва талабаларни мактабдан, ўқув юртидан бошқа жойларда, БЎСМ, ОЗСМ каби спорт мактаблари ва спорт саройларида спорт турлари билан шуғулланишлари киради. Шунингдек ўқувчи ва талабаларни таълим муассасалари ўртасида ўтказиладиган спорт мусобақалари ва байрамларидаги иштироки ҳамда яшаш жойлари ва оилада жисмоний тарбия ҳам жисмоний тарбиядан мактабдан ташқари ишлар жумласидан ҳисобланади.

Спорт мактабларида спортчилар тайёрлаш тизимининг асосий мақсади спорт захиралари етиштириб чиқариш билан бирга ёш авлодни жисмоний баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялашдир. Спорт мактабларида спорт турлари бўйича машғулотларга жисмонан қобилиятли, шахсий қизиқишлари ҳамда жисмоний ривожланишлари даражалари юқори бўлган болалар тиббий назоратлар ҳамда педагогик ва рухий тахлиллар орқали сараланади. Ёш спортчиларнинг дастлабки умумий тайёргарлик машғулотларида спорт турига бўлган лаёқати ҳамда шахсий қизиқишлари бўйича спорт турларига йўналтирилади.

Жисмоний тарбиядан мактабдан ташқари ишларга яшаш жойлари ва оилада жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиш шакллари киритиш мумкин. Яшаш жойларида ва оилада жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш спорт мусобақалари, беллашувлар, ҳаракатли ўйинлар ҳамда табиат омиллари бўлган сув, қуёш ва ҳаво таъсирида чиниқтиришдан иборат бўлиши мумкин. Болаларни оилада жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда ижодий фойдали меҳнат ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бунда болалар боғ ва далаларда деҳқончилик ва боғдорчилик билан шуғулланиш, хонаки хайвонларни боқиш, уй жойини таъмирлаш ишларида фаол қатнашишлари керак.

Шунингдек оилада соғлом турмуш тарзига қатъий риоя қилиш болаларни жисмонан соғлом бўлиб етишишини таъминлайди. Соғлом турмуш тарзининг асосий талаблари мунтазам жисмоний машқлар билан, эрталабки бадантарбия билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, сифатли ва ўз вақтида овқатланиш, тўғри маданий ва маънавий дам олишни ташкил қилишдан иборат бўлади. Организмга салбий таъсир этувчи омиллар тамаки маҳсулотлар чекиш, алкоголь ичимликлар истеъмол қилиш, нотўғри дам олиш ва овқатланиш ҳамда кам ҳаракатлилигининг салбий оқибатларини тушунтириб бориш керак.

Талабалар яшаш жойлари ва бириктирилган синф ўқувчилари оилаларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг организмга соғломлаштирувчи таъсири, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган ислохатлар, ўзбек спортчиларининг халқаро спорт мусобақаларида эришаётган ғалабалари ҳақида суҳбатлар ўтказадилар.

Педагогик амалиёт давомида талабалар мактабда синфлар ёки мактаблар аро спорт мусобақалари ва спорт байрамлари ўтказишлари керак. Бунинг учун улар спорт мусобақалари Календар режалари ҳамда мусобақалар Низоми тузиш малакаларига эга бўлишлари шарт.

Ўқув йили давомида ўтказиладиган спорт мусобақаларнинг

КАЛЕНДАР РЕЖАСИ

№	Мусобақалар	Муддат	Иштирокчилар
1	Ўзбекистон Республикаси мустақиллигига бағишланган Енгил атлетика мусобақалари.	Сентябр	Юқори синф ўқувчилари
2	Мураббийлар кунига бағишланган Футбол мусобақалари	Октябрь	Юқори синф ўқувчилари
3	Конституция кунига бағишланган Мини Футбол мусобақалари.	Декабрь	Юқори синф ўғил болалар
4	Янги йил байрамида Спорт байрамлари ва тантаналари ўтказиш.	Январь	Барча ўқувчилар
5	Ватан ҳимоячилари кунига бағишланган Волейбол мусобақаси.	Январь	Юқори синф ўқувчилари
6	Халқаро хотин қизлар кунига бағишланган Эстафета мусобақаси. (100мх4)	Март	Юқори синф кизлари
7	Наврўз байрамига бағишланган оммавий Спорт байрами	Март	Барча ўқувчилар
8	Хотира ва кадрлаш кунига бағишланган Кросс югуришлари. (5000 м)	Май	Барча ўқувчилар

Кураш мусобақаларида иштирок этиш учун

ТАЛАБНОМА

№	Спортчининг исми, шарифи	Туғилган йили	Вазни	Ўқув муассасаси	Спорт даражаси	Мураббий исми, шарифи	Шифокор хулосаси Мухр ўрни:
1	Абдуллаев Шерзод	1993	50 кг	34-мактаб	2 (ёш)	Жумақулов З	Соғлом
2	Ашуров Бегзод	1994	42 кг	34-мактаб	1 (ёш)	Жумақулов З	Соғлом
3	Ботиров Нозим	1994	38 кг	34-мактаб	2 (ёш)	Жумақулов З	Соғлом
4	Бурхонов Жалил	1994	37 кг	34-мактаб	3 (ёш)	Жумақулов З	Соғлом
5	Жўраев Ҳосил	1993	44 кг	34-мактаб	2 (ёш)	Жумақулов З	Соғлом
6	Каримов Озод	1994	45 кг	34-мактаб	1 (ёш)	Жумақулов З	Соғлом
7	Обидов Эркин	1993	70 кг	34-мактаб	3 (ёш)	Жумақулов З	Соғлом
8	Отаев Ҳалим	1994	67 кг	34-мактаб	1 (ёш)	Жумақулов З	Соғлом

Мусобақада қатнашишга жаъми рухсат берилди: 10 нафар спортчи

Шифокор _____ имзо
Мураббий _____ имзо

Спорт ишлари бўйича директори муовини _____ имзо

**Андижон тиббиёт коллежи талабалари ўртасида
Ўзбекистон республикаси мустақиллигига бағишланган
Енгил атлетика мусобақаларининг**

Н И З О М И

1. Мусобақанинг мақсади ва вазифалари.

Мусобақа Коллеж талабалари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш ҳамда Ўзбекистон Республикаси мустақиллиги байрамини муносиб нишонлаш мақсадида ўтказилади.

2. Ўтказиш жойи ва вақти.

Мусобақалар Андижон Тиббиёт Коллежи спорт стадионида, 4 Сентябрь куни эрталаб соат 10 00 дан бошланади.

3. Мусобақаларга раҳбарлик.

Мусобақаларга Андижон Тиббиёт Коллежи жисмоний тарбия жамоаси раҳбарлик қилади. Мусобақаларни ўтказишга Жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийлари жамоасига юкланади.

4. Мусобақа қатнашчилари.

Мусобақаларга Андижон Тиббиёт Коллежининг тиббий кўрикдан ўтган барча талабалари кўйилади.

5. Мусобақалар дастури.

Йигитлар;

Қизлар;

Югуриш: 100 м.

Югуриб келиб узунликка сакраш.

Кросс: 3000 м.

Кросс: 2000 м.

6. Жамоа биринчилигини аниқлаш шартлари.

Мусобақанинг барча турлари бўйича юқори спорт натижаларига эришган жамоа ғолиб ҳисобланади.

7. Шахсий биринчиликни аниқлаш шартлари.

Ҳар бир қатнашчи мусобақа дастурининг барча турида қатнашишга ҳақли. Шахсий биринчилик энг яхши спорт натижаларига қараб аниқланади.

8. Такдирлаш.

Дастурнинг ҳар бир тури бўйича биринчиликни олган иштирокчига “Андижон Тиббиёт Коллежининг чемпиони” унвони берилади. Улар биринчи даражали диплом ва совғалар билан мукофатланадилар. 2, 3-ўринни олган қатнашчилар 2, 3-даражали дипломлар билан такдирланадилар. Барча иштирокчилар қимматбаҳо совғалар билан такдирланадилар.

9. Талабнома.

Иштирокчилар номлари кўрсатилган талабномалар Андижон Тиббиёт Коллежи директорининг Жисмоний тарбия ва спорт ишлари бўйича муовинига гуруҳ раҳбарлари томонидан 4 сентябргача белгиланган шаклда берилади. (Талабномада иштирокчилар соғлиги ҳақида тиббий кўрик хулосалари бўлиши шарт.)

**Талабанинг педагогик амалиёт давомидаги
тарбиявий ишлари режаси**

№	Тадбирлар	Муддат	Изоҳ
1	Бириктирилган синф раҳбарининг тарбиявий ишлар бўйича зарурий ҳужжатларини ўрганиш.	Март	Бажарилди
2	Бириктирилган синф жамоаси ўқувчилари яшаш шароити ва оилавий келиб чиқиш билан танишиш.	Март	Бажарилди
3	Бириктирилган синфга педагогик ва психологик тавсифнома ёзиш.	Апрель	Бажарилди
4	Бириктирилган синфда жисмоний тарбия ва спорт бўйича фаол ўқувчига тавсифнома ёзиш.	Май	Бажарилди
5	Бириктирилган синф ўқувчилари ота-оналари билан учрашувларда иштирок этиш.	Режа асосида	Бажарилди
6	Ўзлаштиришда орқада қолаётган ўқувчилар билан индивидуал шуғулланиш	Режа асосида	Бажарилди
7	Махсус тиббий гуруҳ аъзолари билан жисмоний тарбия тадбирлари ташкил этиш	Режа асосида	Бажарилди
8	Ўқувчиларни жисмоний қобилияти ва шахсий қизиқишларига мувофиқ спорт турларига жалб этиш	Режа асосида	Бажарилди
9	Бириктирилган синф ўқувчилари билан Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спорт тараққиёти мавзусида суҳбатлар уюштириш.	Режа асосида	Бажарилди
10	Бириктирилган синф ўқувчилари билан Соғлом турмуш тарзи, Соғлом авлод тарбияси мавзуларида суҳбатлар ўтказиш	Режа асосида	Бажарилди
11	Бириктирилган синф ўқувчилари билан тамаки маҳсулотлари ва спиртли ичимликлар ҳамда кам ҳаракатликнинг организмга салбий таъсирлари ҳақида суҳбатлар ўтказиш	Режа асосида	Бажарилди
12	Бириктирилган синф ўқувчилари билан моҳир спортчилар ва тажрибали мураббийлар иштирокида учрашувлар ўтказиш.	Режа асосида	Бажарилди
13	Ўқувчилар билан Мамлакатимиздаги жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ислохатлар ҳамда ўзбек спортчиларининг халқаро спорт мусобақаларидаги муваффақиятлари ҳақида учрашувлар ташкил этиш	Режа асосида	Бажарилди
14	Бириктирилган синф ўқувчилари билан Спорт байрамлари ва мусобақалар ташкил этиш.	Режа асосида	Бажарилди
15	Бириктирилган синф ўқувчилари билан сайрлар, экскурсия ва туристик походлар уштириш.	Режа асосида	Бажарилди
16	Бириктирилган синф ўқувчилари билан маданий ва маънавий тадбирлар ташкил этиш.	Режа асосида	Бажарилди

Намуна

**Андижон Давлат Университетити қошидаги
10 – Академик лицей 10-“А”
синф ўқувчиси, ўзбек,
1986 йилда туғилган
Абдуллаев Абдулло Алиевичга**

ТАВСИФНОМА

Абдуллаев Абдулло Алиевич 1986 йилнинг 12-июлида Андижон шаҳрининг Айрилиш кўчасида хизматчилар оиласида туғилган. У 1998 йилда Андижон Давлат Университети қошидаги 10-Академик лицейнинг 8-синфига тест имтиҳонларини ижобий баҳога топшириб ўқишга кирган. Ҳозирги кунда шу Академик лицейнинг 10-“А” синфида аъло баҳоларга ўқиб келмоқда.

Абдуллаев Абдулло Алиевич синфдошлари орасида аъло баҳоларга ўқиши, интизоми билан ажралиб туради. Жамоат ишларида фаол қатнашади. Спортнинг Халқаро кураш усули билан шуғулланади. Вилоят ва Республикамиз мусобақаларида иштирок этиб совринли ўринларни эгаллаган.

Жисмонан баркамол. Жисмоний тарбия дарслари ва жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида мунтазам иштирок этади. Жисмоний фазилатлари яхши ривожланган. У назарий фанлардан ҳам аъло ва яхши баҳоларга ўқийди. Компьютердан фойдаланиш малака ва кўникмаларига эга. Хорижий тиллардан рус ва инглиз тилини яхши билади. Ўтган ўқув йили давомида намунали хулқ, фанлардан аъло ўзлаштириши ҳамда спорт тадбирларида фаол иштирок этганлиги учун академик лицей маъмурияти тамонидан фахрий ёрлик билан тақдирланган. Унинг сурати академик лицейнинг фаоллар кўرғазмасида иқтидорли ўқувчилар қаторида жойлашган.

Абдуллаев Абдулло Алиевич синф тадбирларида, байрам тантаналари ва кечаларда ўзининг жисмоний машқлари билан намоёишлар уюштиради. У синфдошлари ва ўқитувчилар орасида ҳурматга эга. Синфнинг жисмоний тарбия ва спорт ишлари ташкилотчиси. Дўстлари билан самимий алоқада, уларга жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида доимо кўмакчи бўлади. Унинг орзуси Халқаро кураш спорт тури бўйича мураббий бўлиш.

Лицей педагогик жамоа номидан Абдуллаев Абдулло Алиевич келажакда мустақил Ўзбекистоннинг гуллаб яшнашига ўз хиссасини қўша олади деб айтишимиз мумкин.

Гуруҳ раҳбари: Амалиётчи талаба Алиев Аҳмадилло _____ имзо

Бириктирилган синфга тавсифнома

Тавсифномада куйидаги масалалар кенг ёритилиши керак. Синфда ўқийдиган ўқувчиларнинг умумий сони, шундан неча нафари ўғил бола ва неча нафари қиз бола. Спорт билан шуғулланадиган ўқувчилар сони. Ўқувчилар мактабдан ташқарида қайси спорт турлари билан шуғулланадилар ва улар қандай натижаларга эга бўлганлар. Мактаб ва синфлар аро мусобақаларда синфнинг иштироки қандай даражада.

Мактабнинг маънавий ва маърифий ҳамда тарбиявий, спорт ишларида синф ўқувчиларнинг иштирок этиши. Уларнинг оила шароити ва яшаш жойи ҳақида маълумот. Ўқувчиларнинг тиббий гуруҳларга бўлиниши даражаси.

Тиббий назорат

Барча таълим муассасаларида йил давомида икки мартаба тиббий назорат ташкил этилади. Кузда ўқув жараёни бошланишида, ёзда–ўқув жараёни якунида ўтказилади. Тиббий назоратнинг мақсади жисмоний тарбия билан шуғулланишга тавсия бериш, жисмоний ривожланишни назорат қилиш.

Тиббий назорат мактаб шифокори ва жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳамкорлигида ўтказилади. Шифокор тиббий кўришни ўтказишда ҳар бир ўқувчининг саломатлик ҳолати билан батафсил танишиб чиқади: текширилаётган ўқувчининг оиласида ва ўзида қандай касалликлар бўлганлигини аниқлайди: тез тарқалувчи юқумли касалликлар билан қизиқади: ташқи қиёфасини кўриқдан ўтказиши ва тери, лимфатик безлар, кўкрак қафаси, умуртқа поёнаси кабиларнинг ҳолатини ҳамда оёқ ва товонлар шаклини аниқлайди: антропометрик кўриқ ўтказиши: нерв системалари, нафас ва қон айланиш органлари, кўриш, эшитиш, таянч-ҳаракат аппарати ҳолатларини аниқлашга аҳамият беради. Вақти-вақти билан рентгенография ёки рентгеноскопия, қон, пешоб текшируви ва бошқа лаборатория текширишлари ўтказиб боради. Олинган натижаларга асосланиб ўқувчилар гуруҳларга тақсимланади.

Асосий гуруҳга жисмоний ривожланиши ва саломатлиги ҳеч бир камчиликсиз, жисмоний тайёрланган ўқувчилар киради. Улар билан умумий жисмоний тарбия дарслари ва машғулотлари ўтказиш мумкин.

Тайёрлов гуруҳга жисмоний ривожланишда ва саломатлигида вақтинча ўзгариш бўлган ҳамда жисмоний жихатдан кам тайёрланган ўқувчилар киради. Улар билан даволаш жисмоний машқларидан иборат бўлган ҳаракатли ўйинлар, чиниқтириш муолажалари ташкил этиш мумкин.

Маҳсул гуруҳга соғлигида доимий туғма нуқсон бўлган ва оғир касалликлар билан оғриган ўқувчилар киритилади. Улар мунтазам даволаш жисмоний машғулотлар билан шуғулланишга жалб қилинади. Умумривожлантирувчи машқлар, эркин ҳаракатлар бажариш, сайрларда иштирок этиш, чиниқтириш муолажалари қабул қилиш, ҳаракатли ўйинлар ўтказиш мумкин.

Андижон иқтисодиёт коллежи
1-босқич талабаси Алиев Ахмадиллонинг

ТИББИЙ НАЗОРАТ ВАРАҚАСИ

Туғилган йили: 1986 йил 16 сентябрь.

Жинси: Ўғил бола.

Яшаш жойи: Андижон шаҳар, Кенгаш кўча 77 уй.

АНТРОПОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАРИ

Бўйи – 160 см.

Вазни – 50 кг.

Кўкрак айланаси:

Нафас олганда – 110 см.

Нафас чиқарганда-105 см.

Тинч ҳолатда – 107 см.

Тана тузилиши:

Астеник, Нормостеник, Гиперстеник.

Динамометрия:

Ўнг билак кучи – 40 Ғ.

Чап билак кучи – 35 Ғ.

Станометр:

Таянч кучи – 80 Ғ.

Юрак уришлар сони:

Тинч ҳолатда – 70 та.

Юкламадан (20 та ўтириб туриш машқи) сўнг – 140та.

Дам олишдан сўнг (3 мин) – 80 та.

Касалликлари - йўқ.

Спортга алоқаси – Кураш спорти билан шуғулланади.

1- ўсмирлар спорт даражасига эга.

Шифокор _____ имзо

Сана: “ ” йил, “ ” _____

**Амалиётчи талабанинг кундалик ишларининг
мазмун**

№	Сана	Тадбирлар мазмуни	Изоҳ
1	Кун, ой, йил	Таълим муассасаси маъмурияти ва педагогик жамоаси билан танишиш	Бажарилди
2	Кун, ой, йил	Таълим муассасаси жисмоний тарбия жамоаси билан танишиш	Бажарилди
3	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия тадбирлари ташкил этилиши ва ўтказилиши билан танишиш	Бажарилди
4	Кун, ой, йил	Бириктирилган синф жамоаси билан танишиш, улар оилавий шароити ҳамда ўқиш фаолиятини ўрганиш	Бажарилди
5	Кун, ой, йил	Бириктирилган синф жамоаси билан жисмоний тарбия ва спорт мавзусида суҳбатлар ўтказиш	Бажарилди
6	Кун, ой, йил	Бириктирилган синф жамоаси ота оналари билан учрашувларда иштирок этиш	Бажарилди
7	Кун, ой, йил	Бириктирилган синф жамоаси билан маънавий ва маърифий тадбирларда иштирок этиш	Бажарилди
8	Кун, ой, йил	Бириктирилган синф раҳбарининг маънавий ва маърифий ишлар бўйича ҳужжатларини ўрганиш	Бажарилди
9	Кун, ой, йил	Таълим муассасасида Жисмоний тарбиядан иш ҳужжатлари билан танишиш	Бажарилди
10	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дастури ва унинг бўлимларини ўрганиш	Бажарилди
11	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дарслари материалларининг йиллик ва чорак режаларини ўрганиш ва тузиш	Бажарилди
12	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дарслари баёнларини ўрганиш ва тайёрлаш	Бажарилди
13	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дарслари ташкил этилишини назорат қилиш	Бажарилди
14	Кун, ой, йил	Гимнастика дарсларини баёнларини тайёрлаш ва дарсини ўтказиш	Бажарилди
15	Кун, ой, йил	Баскетбол дарсларини баёнларини тайёрлаш ва дарсини ўтказиш	Бажарилди
16	Кун, ой, йил	Енгил атлетика дарсларини баёнларини тайёрлаш ва енгил атлетика дарсини ўтказиш	Бажарилди
17	Кун, ой, йил	Кураш ва ритмик гимнастика дарсларини баёнларини тайёрлаш ва дарсини ўтказиш	Бажарилди
18	Кун, ой, йил	Енгил атлетика ва кросс дарсларини баёнларини тайёрлаш ва дарсини ўтказиш	Бажарилди
19	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дарсларида таълимнинг оғзакилик ва амалий услубларидан фойдаланиш	Бажарилди
20	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дарсларида таълимнинг ўйин ва мусобақа услубларидан фойдаланиш	Бажарилди

21	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия машғулотида таълим тамойилларидан фойдаланиш	Бажарилди
22	Кун, ой, йил	Ўқувчиларни жисмоний ҳаракатлар ўрганиш даражаларини дарсларда доимий назорат қилиш	Бажарилди
23	Кун, ой, йил	Ўқувчиларни жисмоний ҳаракатлар ўрганиш даражаларини дарсларда якуний назорат қилиш	Бажарилди
24	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дарслари зичлигини ўрганиш. Хронометраж ўтказиш	Бажарилди
25	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний юкламаларни меъёрлашни ўрганиш	Бажарилди
26	Кун, ой, йил	Жисмоний юкламалар таъсирини ўрганиш. Пульсометрия ўтказиш	Бажарилди
27	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этилишини таҳлил этиш	Бажарилди
28	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбия дарслари таҳлилларини тайёрлаш	Бажарилди
29	Кун, ой, йил	Бириктирилган синф жамоасига тавсифнома ёзиш	Бажарилди
30	Кун, ой, йил	Энг фаол ўқувчига тавсифнома ёзиш	Бажарилди
31	Кун, ой, йил	Бириктирилган синф маънавий маърифий ишлар режасини тузиш	Бажарилди
32	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар ҳужжатларини ўрганиш	Бажарилди
33	Кун, ой, йил	Спорт тўғараклари машғулотларининг календар иш режаларини тузиш	Бажарилди
34	Кун, ой, йил	Спорт тўғараклари аъзоларининг рўйхатлари ва уларнинг натижаларини тайёрлаш	Бажарилди
35	Кун, ой, йил	Спорт мусобақалари календар режаларини тузиш	Бажарилди
36	Кун, ой, йил	Спорт мусобақалари низоми ва дастури, баёнларини тайёрлаш	Бажарилди
37	Кун, ой, йил	Жисмоний тарбиядан мактабдан ташқари ишлар ҳужжатларини ўрганиш	Бажарилди
38	Кун, ой, йил	Спортчи ўқувчилар ва талабалар ҳақида маълумотлар ёзиш	Бажарилди
39	Кун, ой, йил	Яшаш жойлар ва оилада жисмоний тарбия ва спорт машғулоти ўтказилишини ташкил этиш	Бажарилди
40	Кун, ой, йил	Ўқувчилар жисмоний ривожланишни тиббий назорат қилиш	Бажарилди
41	Кун, ой, йил	Махсус тиббий гуруҳларда даволаш жисмоний машқлари билан шуғулланишни ташкил этиш	Бажарилди

Талабанинг педагогик амалиёти бўйича ёзма

Ҳ И С О Б О Т И

Талабанинг педагогик амалиёт бўйича ёзма ҳисоботида, талабанинг педагогик амалиёт шахсий режасида кўрсатилган тадбирларнинг бажарилганлик ҳолати баён этилади. Ўтказилган жисмоний тарбия тадбирларининг сони келтирилади. Ҳисоботда қуйидаги тадбирлар тўлиқ ёритилиши керак.

1. Ўрганилган ва тайёрлаган жисмоний тарбиядан иш ҳужжатлари (сони)
2. Жисмоний тарбия дарслари (сони)
3. Жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғараклари машғулоти (сони)
4. Спорт мусобақалари ва байрамлари (сони)
5. Ўқувчилар жисмоний ривожланишини тиббий назорат қилиш
6. Махсус тиббий гуруҳларда ўтказилган тадбирлар (сони)
7. Ўқувчилар билан чиниқтириш ва туризм машғулоти ўтказиш (сони)
8. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар (сони)
9. Жисмоний тарбиядан мактабдан ташқари ишлар (сони)
10. Яшаш жойлари ва оилада жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш тадбирларида иштирок этиш (сони)
11. Синф раҳбарининг маънавий ва маърифий ишлар бўйича ҳужжатлари
12. Бириктирилган синфга тавсиянома тайёрлаш
13. Бириктирилган синф ўқувчисига тавсиянома тайёрлаш
14. Тайёрлаган кўргазмали қурооллар ва плакатлар (сони)

Юқорида қайд этилган тадбирларнинг сони ҳамда уларнинг савияси ва мактаб маъмурияти тамонидан берилган баҳолар ҳам ҳисоботда келтирилади. Шунингдек таълим муассасаси маъмурияти ва жисмоний тарбия ўқитувчилари жамоаси билан ўтказилган тадбирлар, бажарилган ҳўжалик ва таъмирлаш ишлари ҳамда мутахассислик бўйича тайёрланган кўргазмали қурооллар ва қўлбола жиҳозлар ҳақида маълумотлар қайд этилади. Ўтказилган тадбирлар, ўқув, тарбиявий маънавий ва маърифий ишларнинг фотосуратларини тайёрлаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Педагогик амалиёт якунида таълим муассасасининг методист–услубчи ўқитувчиси талабанинг педагогик амалиётдаги фаолиятини ёритиб берувчи тавсиянома беради. Тавсияномада амалиётчи талаба бажарган жисмоний тарбия дарслари, жисмоний тарбиядан синфдан ва мактабдан ташқари ишлар, тарбиявий ишлар сони ва савияси қайд этилади. Шунингдек талабанинг бириктирилган синф билан олиб борган тадбирлари ҳам таърифланади. Тавсияномада талабаларнинг таълим муассасасининг жисмоний тарбия ва спорт базасини таъмирлашлари, тайёрланган кўргазмали қурооллар сони ва шакли ҳам келтирилади. Жисмоний тарбиядан методист-услубчи ўқитувчи талабанинг педагогик амалиётдаги фаолиятини тавсияномада баҳолаб кўрсатади. Кўрсатилган баҳо ва тавсиялар талабанинг педагогик амалиётидаги фаолиятини умумий баҳолашда ҳисобга олинади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти, вазирлар маҳкамаси ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ишлари бошқармалари тамонидан чиқарилган қарор, қонун, фармонлар. Тошкент 1991-2007.
2. Теория и методика физического воспитания. Б.А.Ашмарин. М.1979.
3. В.К.Розова. Педагогическая практика: педагогика ўқув юртлари талабалари учун услубий қўлланма. М. 1981.
4. Л.П.Ашмарин. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Москва. 1987.
5. Педагогическая практика студентов. Олий ўқув юрт дастурлари. М. 1988.
6. Ю.Асиев, Қ.Абдуллаев, Б.Ваҳобжонов, К.Зокиров, К.Турғунбоев. Малакавий амалиёт кундалиги. Андижон. 2000.
7. Ҳ.Солиев. Жисмоний тарбия ва спорт. Андижон. 2000.
8. Ҳ.Солиев. Жисмоний тарбия назарияси. Андижон. 2001.
9. Ҳ.Солиев. Жисмоний тарбия услубиёти. Андижон. 2002.
10. Ҳ.Солиев. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш. Андижон. 2003.
11. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев., Ш.Хонкелдиев. Тошкент. 2005
12. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М. С. Тошкент. 2005.

