

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

**ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ**

**Атамуродов Ш.Ў.**

**Жисмоний маданият назарияси ва методикаси**  
*(5112000-Жисмоний маданият факультетида таҳсил оладиган 3-курс талабалар учун ўқув қўлланма)*

**TOSHKENT**

«»

**2020**

**УДК:**  
**ББК:**

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Атамуродов Ш.Ў. – Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги – Т.: «», 2020. – 192 бет. ISBN: .....

Ушбу ўқув қўлланма умумий ўрта таълим тизимида фаолият кўрсатаётган профессор-ўқитувчилар, олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабалар, жисмоний маданият факультети профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилари учун зарур манба бўлиб, таълим жараёнида барча фанлар қатори амалиётга татбиқ этишда услубий ёрдам вазифасини ўтайди, у 5112000 - “Жисмоний маданият факультети” бакалавриат таълим йўналишининг “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” фанидан ўқув қўлланма сифатида тавсия этилади.

This textbook is a necessary resource for professors and teachers working in the system of general secondary education, students in higher educational institutions, professors and teachers of the Faculty of Physical Culture, as a methodological aid in the implementation of the educational process, among all disciplines, it is recommended as a textbook on the subject “Theory and Methods of Physical Culture” 5112000-“The Faculty of Physical Culture” is done.

Этот учебник является необходимым ресурсом для профессоров и преподавателей, работающих в системе общего среднего образования, студентов высших учебных заведений, профессоров и преподавателей факультета физической культуры. В качестве методического пособия при реализации учебного процесса среди всех дисциплин рекомендуется в качестве учебника по предмету “Теория и методика физической культуры” 5112000 – “Факультет физической культуры” сделано.

Атамуродов Ш.Ў. 2020

© «», 2020

## КИРИШ

Мамлакатимизда аҳоли соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт мусобақалари ва тадбирлари орқали ёшларга миллий қадриятларни сингдириш, ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат каби туйғулари сингдириб борилади.

Бугунги кунда аҳоли жисмоний маданиятини ошириш борасида кўплаб амалий ишлар қилинмоқда ва бунга давлат масаласи сифатида қаралади. Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича 2017-2021 йилларга мўлжалланган ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги фармонида асосан давлат дастури ишлаб чиқилди. Бу дастур амалга оширилган ишларимизнинг изчил давоми сифатида муҳим ҳужжат бўлиб, унда давлатчилигимизнинг барча йўналишларига алоҳида эътибор қаратилган. Ушбу дастурнинг тўртинчи йўналиши, яъни “Ижтимоий соҳани ривожлантириш” деб номланган йўналишида таълим-тарбиянинг барча бўғинларини янада ривожлантиришнинг йўллари алоҳида белгилаб берилган.

Бугунги кунда олий таълимга ҳукуматимиз томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда. Таълим тизимида олий таълим ўзига хос аҳамиятга эга бўлиб, олий таълимни 3 йиллик тизимга ўтказиши ва мутахассислик фанларини кўпайтириши ва таълим сифатини оширишга қаратилган жараён ҳисобланади.

Бунинг учун албатта, мутахассислик фанларидан чиқарилаётган ўқув қўлламалардан муайян билимларни эгаллашлари орқали кўникма ва малакалари орқали шакллантирилади ҳамда миллий ва умуминсоний қадриятлар асосида таълим-тарбия вазифаларини самарали ташкил этишда ижобий хизмат қилади.

Бу вазифаларни амалга оширишда “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” номли ўқув қўлланма алоҳида ўрин туради.

Хусусан, ўқув қўлланмада I-боб. Мактабгача таълим муассасалари жисмоний тарбия машғулотлари дастурларига қўйиладиган талаблар, II-боб. Мактаб ўқув режаси бўйича умумий жисмоний тарбия курси, III-боб. Жисмоний сифатлар ва уларни тарбиялаш методикаси, IV-боб. Жисмоний тарбия дарсларида педагогик тахлили, V-боб. Синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларига тавсиф, VI-боб. Аҳоли жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик даражасини белгилаб берувчи «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари киритилган.

Ушбу ўқув қўлланмадан 5112000-Жисмоний маданият факультети талабалари ўқув жараёнида шунингдек, умумтаълим мактаб жисмоний маданият ўқитувчилари, олимпия захиралари коллеж ўқитувчилари ҳамда олий таълим жисмоний маданият ўқитувчилари иш фаолиятида самарали фойдаланишлари мумкин.

**I-БОБ. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ**  
**МАШҒУЛОТЛАРИ ДАСТУРЛАРИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР**

Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланишига қўйиладиган талабалар матнда давлат талаблари дейилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016-йил 29 декабрдаги ПҚ-2707 сон 2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида қарор қабул қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида 2017-йил 30 сентябда ПҚ-3305-сонли қарор қабул қилди.

Вазирлар маҳкамасининг 2017-йил 21-ноябрдаги 929-сонли Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги тўғрисида низом қабул қилинди. Қарорда мактабгача таълим муассасаларининг раҳбарлари ва мутахассисларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш мактабгача ёшдаги болаларни ҳар тамонлама ривожлантириш, таълим-тарбия бериш ва мактаб таълимига тайёрлаш бўйича давлат талабларини белгилайди. Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан мактабгача таълим муассасаларида овқатланиш меъёрларини ривожланган давлатлар тажрибасини ҳисобга олган ҳолда қайта кўриб чиқиш ва 2018-йил 1 январдан бошлаб янгиланган меъёрлари барча мактабгача таълим муассасаларига жорий қилиш.

Савдо саноат палатаси билан ҳамкорликда 2018-2023 йилларга мўлжалланган болалар ўйинлари ва ўйинчоқларини ишлаб чиқариш чора тадбирларини ишлаб чиқиш кўзда тутилди.

**1.1. Давлат талабалари**

Давлат мактабгача таълам;

Нодавлат мактабгача таълим;

Мехрибонлик уйи.

Барча педагогик кадрлар ва мактабгача ёшдаги болалар давлат талабларига риоя қилишлари лозим.

## **1.2. Давлат талабларининг вазифалари**

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиши, таълим-тарбияси ва сифатига эътибор бериш;

Миллий ва умуминсоний қадриятлар асосида таълим-тарбия бериш;  
Таълим-тарбия жараёнига замонавий ахборот-коммуникацион технологияларни қўллаш;

Кадрларни мақсадли ва сифатли тайёрлаш учун таълим, фан ва ишлаб чиқаришни самарали таъминлаш;

Жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш.

Давлат талабалари туғилгандан 7 ёшгача бўлган болаларни бешта асосий ривожланиш соҳаларига бўлган. Уларнинг ҳар бири бир неча талабалардан иборат:

Жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш;

Ижтимоий-ҳиссий ривожланиш;

Нутқ, мулоқат, ўқитиш ва ёзиш малакалари;

Билиш жараёнини ривожлантириш;

Ижодий ривожлантириш.

Жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзининг шаклланиши соҳаси қуйидаги кичик соҳаларга бўлинади:

Йирик моторика;

Майда моторика;

Сенсомоторика;

Соғлом турмуш тарзи ва хавфсизлик.

Давлат талабалари асосидаги ёш давлари қуйидаги босқичларни ўз ичига олади:

Гўдаклик туғилгандан 1 ёшгача.

Эрта ёшдаги болалик 1 ёшдан 3 ёшгача.

Кичик мактабгача ёш 3 дан 4 ёшгача.

Ўрта мактабгача ёш 4 дан 5 ёшгача.

Катта мактабгача ёш 5 дан 6 ёшгача.

Мактабга тайёрлов ёши 6 дан 7 ёшгача.

### **Жисмоний тарбиядан намунавий машғулот жадвали**

| Мактабгача таълим муассасаларининг намунавий машғулот жадвали |        |                    | “Тасдиқлайман”<br>_____ МТМ мудир<br>_____ ФИШ |                    |                       |                             |
|---------------------------------------------------------------|--------|--------------------|------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Хафта кунлари                                                 | Соат   | Кичик гуруҳ 3-4 ёш | Ўрта гуруҳ 4-5 ёш                              | Катта гуруҳ 5-6 ёш | Тайёрлов гуруҳ 6-7 ёш | Қисқа муддатли гуруҳ 5-6 ёш |
| Машғулот давомийлиги                                          |        | 10-15 дақиқа       | 20-25 дақиқа                                   | 25-30 дақиқа       | 25-30 дақиқа          | 25-30 дақиқа                |
| Душанба                                                       | 3-соат |                    |                                                | Жисмоний тарбия    | Жисмоний тарбия       | Жисмоний тарбия             |
| Сешанба                                                       | 3-соат | Жисмоний тарбия    |                                                |                    |                       |                             |
| Чоршанба                                                      | 3-соат |                    | Жисмоний тарбия                                | Жисмоний тарбия    |                       |                             |
| Пайшанба                                                      | 3-соат |                    |                                                |                    | Жисмоний тарбия       | Жисмоний тарбия             |
| Жума                                                          | 2-соат | Жисмоний тарбия    | Жисмоний тарбия                                |                    |                       |                             |

### **1.3.Кичик ёш гуруҳларда ўтказиладиган машғулотлар тақсимооти**

| № | Машғулот номи   | Ўқув йили давомида |             |                    | Соғломлаштириш даври давомида |             |                               |
|---|-----------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
|   |                 | Хафта давомида     | Ой давомида | Ўқув йили давомида | Хафта давомида                | Ой давомида | Соғломлаштириш даври давомида |
| 1 | Жисмоний тарбия | 2                  | 8           | 72                 | 2                             | 8           | 24                            |
| 2 | Жами:           | 2                  | 8           | 72                 | 2                             | 8           | 24                            |

### **1.4. Қисқа муддатли гуруҳларда машғулотлар тақсимооти**

| № | Машғулот номи   | Хафта давомида | Ой давомида | Ўқув йили давомида |
|---|-----------------|----------------|-------------|--------------------|
| 1 | Жисмоний тарбия | 2              | 8           | 96                 |
| 2 | Жами:           | 2              | 8           | 96                 |

### **1.5.Мактабгача таълим муассасаларига оид дастур**

1. Жисмоний ривожланиш ва Соғлом турмуш тарзини шакллантириш
2. Ижтимоий-хиссий ривожланиш.
3. Нутқ, мулоқат, ўқитиш ва ёзиш малакалари.

4. Билиш жараёнини ривожлантириш.
5. Ижодий ривожлантириш.

**Жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзининг шаклланиш соҳаси қуйидаги кичик соҳаларга бўлинади:**

1. Йирик моторика.
2. Майда моторика.
3. Сенсомоторика.
4. Соғлом турмуш тарзи ва хавфсизлик.

**Кичик соҳа:** Йирик моторика – бола ўз тана аъзоларини бошқаради, мақсадли тўғри ҳаракатланади.

### **3-4 ёшлилар учун**

1. Турли усулларда юради (тўғри, эркин, кўрсатилган йўналишда).
2. Мувазанатни сақлаган ҳолда чопади.
3. Ўз жойда икки оёқда сакрайди.
4. Олдинга ҳаракатлан ҳолда сакрайди.
5. Ёй остидан эмаклаб ўтади.
6. Бадантарбия вақтида машқларни қайтаради.
7. Уч ғилдиракли велосипедда учади.
8. Спорт нарвони бўйлаб юқорига ва пастга ҳаракатланади.

### **4-5 ёшлилар учун**

1. Оёқ учида, товонда, тиззаларини юқорига кўтариб юради.
2. Арқонда ҳаракатланиш вақтида мувозанатни сақлаш.
3. Тиззаларини баланд кўтарган ҳолда чопади.
3. Унча баланд бўлмаган тўсиқлардан сакраб ўтади.
4. Арқонда сакраш.
5. Гимнастика скамейкасида қўли билан тортилган ҳолда қоринда эмаклайди.
6. Гимнастика нарвонида ҳаракатланади.
7. Самакатда учади.

### **5-6 ёшлилар учун**

1. Оёқлар учидан тавонига алмаштириб юради.



2. Тўсиқларни айланиб ёки хатлаб ўтади.
3. Гимнастика скамейкасида мувозанатни сақлаган ҳолда, қадамба қадам юради.
4. Қия доска устида тўғри ва ёни билан юради.
5. Югуришнинг ҳар хил турларини (илонизи, зигзаг, мокусимон, тўсиқларни енгиб ўтиш ва б) бажарадилар.
6. Турли усуллар билан сакраш.
7. Гимнастика нарвонига ўрмалаб чиқади.

### **6-7 ёшлилар учун**

1. Бир, икки, тўртта бўлиб сафланиш.
2. Доира бўлиб, қатор бўлиб юради.
3. Юришда турли топшириқларни бажарадилар – енгил югуради (шиддат билан тўсиқларни енгиб ўтадилар, йўналиш ва мувозанатни сақлаган ҳолда).
4. Бир жойда айланиб сакрайди, Оёқларни ўнгга ва чапга алмаштириб сакрайди.
5. Арқонда турли усулларда сакраш.
6. Арқонли нарвонга чиқиш.
7. Йўғон арқонда юқорига кўтарилади.
8. Икки оёқли велосипедда учаш.

**Кичик соҳа:** Майда моторика – бола қўли ва бармоқларини турли мақсадларда ишлатади.

### **3-4 ёшлилар учун**

1. Арқонни халқага киритиш.
2. Майда предметларни маълум бир тартибда тахлайди.
3. Ўйинчоқларни мустақил тарзда қутига солади ва уларни қутидан олади.
4. Катталар ёрдамида йирик мунчоқларни ипга ўтказди.
5. Буюмларни бир идишдан иккинчисига жойлаштиради.

### **4-5 ёшлилар учун**

1. Мустақил тугмачаларни қадайдди ва ечади.
2. Кийими ва поябзалининг илгакларини ўзи тикади.

3. Намуна асосида ипга майда, ўрта ва йирик мунчоқларни теради.
4. Кулфларни очади ва ёпади, калтдан фойдаланиб.
5. Майда буюмларни бурайди ва бир бирига улайди.
6. Намуна асосида тўғри чизик ва айлана чизади.

#### **5-6 ёшлилар учун**

1. Юзаларда турли чизиклар чизади (асфальтда классик ўйини).
2. Кичик, ўрта ва катта ўйинчоқларни қутига хажмига қараб жойлаштиради.
3. Қопчадаги ўйинчоқни пайпаслаб номини айта олади.
4. Тўғри чизик бўйлаб қоғозни мустақил қирқади.

#### **6-7 ёшлилар учун**

1. Тасаввурдаги предметларни қўллари билан (гул, қуш, капалак, қаср) кўрсатади.
2. Арқонлардан турли тугунларни тугади.
3. Ўйин фаолияти мабойнида майда ўйинчоқлар ўйнайди.
4. Белгиланган чизиклар бўйлаб қоғозни батартиб йирта олиш.
2. Кичик ёш гуруҳларда ўтказиладиган машғулотлар тақсимоти.
3. Қисқа муддатли гуруҳларда машғулотлар тақсимоти.
4. Жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзининг шаклланиш соҳаси.

#### **Текшириш учун назорат саволлари**

1. Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида қарор қачон қабул қилинди?
2. Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида қарор қачон қабул қилинди?
3. Мактабгача таълим вазирлиги тўғрисида низом қачон қабул қилинди?
4. Давлат талабларининг вазифаларига нималар киради?
5. Кичик ёш гуруҳларда ўтказиладиган машғулотлар тақсимоти ҳақида маълумот беринг?
6. Қисқа муддатли гуруҳларда машғулотлар тақсимоти ҳақида маълумот беринг?

7. Йирик моторика ҳақида маълумот беринг?
8. Майда моторика ҳақида маълумот беринг?
9. Сенсомоторика ҳақида маълумот беринг?
10. Соғлом турмуш тарзи ва хавфсизлик ҳақида маълумот беринг?

## II-БОБ. МАКТАБ ЎҚУВ РЕЖАСИ БЎЙИЧА УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КУРСИ

### 2.1. 1-11 синфларда жисмоний тарбия фанларини ўқитиш дастури

| №                 | Дастур бўлимлари                                                                                                             | Синфлар        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                   |                                                                                                                              | 1              | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        |
| 1                 | Назарий билим асослари                                                                                                       | Дарс жараёнида |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2                 | Гимнастика                                                                                                                   | 14             | 13        | 13        | 12        | 12        | 12        | 10        | 10        | 8         | 10        | 10        |
| 3                 | Енгил атлетика                                                                                                               | 14             | 15        | 15        | 16        | 14        | 14        | 14        | 16        | 16        | 16        | 16        |
| 4                 | Ҳаракатли ўйинлар                                                                                                            | 32             | 30        | 23        | 10        |           |           |           |           |           |           |           |
| 5                 | Спорт ўйинлари:<br>- баскетбол, волейбол, гандбол<br>- футбол                                                                | -              | -         | -<br>8    | 9<br>11   | 14<br>11  | 14<br>11  | 14<br>11  | 12<br>11  | 12<br>11  | 12<br>10  | 12<br>10  |
| 6                 | Кураш 5-9 синфлар учун<br>Кураш (ўсмирлар учун) Ракс<br>элементлари ва ритмик гимнастика<br>(қизлар учун) 10-11 синфлар учун |                |           |           |           | 7         | 7         | 9         | 9         | 11        | 10        | 10        |
| 7                 | Шахмат                                                                                                                       | 2              | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 8                 | Сузиш                                                                                                                        |                |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 9                 | Назорат иши                                                                                                                  | 4              | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         |
| <b>Жами соат:</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> | <b>68</b> | <b>68</b> |

### 2.2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИДАН ЎҚУВ ДАСТУРИ БЎЙИЧА ЧОРАКЛАРГА БЎЛИНГАН СОАТЛАР ТАҚСИМОТИ (1-11-СИНФЛАР)

#### 1-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти Жисмоний тарбия 66 соат

| №            | Дастур бўлимлари  | Умумий<br>соат | 1-чорак        |          | 2-чорак  |          | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |          |
|--------------|-------------------|----------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|              |                   |                | IX             | X        | XI       | XII      | I        | II       | III      | IV       | V        |
| 1            | Назарий билимлар  |                | Дарс жараёнида |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 2            | Гимнастика        | 14             | 2              | 2        |          |          | 2        | 2        | 2        | 2        | 2        |
| 3            | Енгил атлетика    | 14             | 4              | 3        |          |          |          |          |          | 3        | 4        |
| 4            | Ҳаракатли ўйинлар | 32             | 3              | 4        | 7        | 7        | 3        | 2        | 3        | 3        |          |
| 5            | Шахмат            | 2              |                |          |          |          | 1        |          | 1        |          |          |
| 6            | Назорат иши       | 4              |                |          |          |          |          | 2        |          |          | 2        |
| <b>Жами:</b> |                   | <b>66</b>      | <b>9</b>       | <b>9</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |

**2-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари  | Умумий соат | 1-чорак        |          | 2-чорак   |          | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |          |
|--------------|-------------------|-------------|----------------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|              |                   |             | IX             | X        | XI        | XII      | I        | II       | III      | IV       | V        |
| 1            | Назарий билимлар  |             | Дарс жараёнида |          |           |          |          |          |          |          |          |
| 2            | Гимнастика        | 13          |                |          | 4         | 2        | 4        | 1        | 2        |          |          |
| 3            | Енгил атлетика    | 15          | 5              | 2        |           |          |          |          |          | 7        | 1        |
| 4            | Ҳаракатли ўйинлар | 30          | 3              | 4        | 2         | 4        | 4        | 5        | 2        | 2        | 4        |
| 5            | Шахмат            | 2           |                |          | 2         |          |          |          |          |          |          |
| 6            | Назорат иши       | 8           |                |          | 2         | 2        |          |          | 2        |          | 2        |
| <b>Жами:</b> |                   | <b>68</b>   | <b>8</b>       | <b>6</b> | <b>10</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>9</b> | <b>7</b> |

**3-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари            | Умумий соат | 1-чорак        |           | 2-чорак  |          | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |          |
|--------------|-----------------------------|-------------|----------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|              |                             |             | IX             | X         | XI       | XII      | I        | II       | III      | IV       | V        |
| 1            | Назарий билимлар            |             | Дарс жараёнида |           |          |          |          |          |          |          |          |
| 2            | Гимнастика                  | 13          |                |           |          |          | 4        | 6        | 3        |          |          |
| 3            | Енгил атлетика              | 15          | 4              | 4         |          |          |          |          |          | 4        | 3        |
| 4            | Ҳаракатли ўйинлар           | 23          | 2              | 2         | 4        | 4        | 2        | 2        | 3        | 2        | 2        |
| 5            | Спорт ўйинлари:<br>- футбол | 7           | 2              | 2         |          |          |          |          |          | 1        | 2        |
| 6            | Шахмат                      | 2           |                |           | 2        | 2        |          |          |          |          |          |
| 7            | Назорат иши                 | 8           |                | 2         |          | 2        |          |          | 2        |          | 2        |
| <b>Жами:</b> |                             | <b>68</b>   | <b>8</b>       | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>9</b> |

**4-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари            | Умумий Соат | 1-чорак        |          | 2-чорак  |          | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |          |
|--------------|-----------------------------|-------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|              |                             |             | IX             | X        | XI       | XII      | I        | II       | III      | IV       | V        |
| 1            | Назарий билимлар            |             | Дарс жараёнида |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 2            | Гимнастика                  | 12          | 2              | 2        |          |          | 2        | 4        | 2        |          |          |
| 3            | Енгил атлетика              | 16          | 2              | 3        |          |          |          | 2        |          | 4        | 3        |
| 4            | Ҳаракатли ўйинлар           | 10          | 3              | 2        |          |          | 3        |          | 2        |          |          |
| 5            | Спорт ўйинлари:<br>- футбол | 9           |                |          | 3        | 3        |          | 3        |          |          |          |
|              |                             | 11          |                |          | 2        | 4        |          |          |          | 2        | 3        |
| 6            | Шахмат                      | 2           |                |          | 2        |          |          |          |          | 2        |          |
| 7            | Назорат иши                 | 8           |                | 2        |          | 2        |          |          | 2        |          | 2        |
| <b>Жами:</b> |                             | <b>68</b>   | <b>7</b>       | <b>9</b> | <b>7</b> | <b>9</b> | <b>5</b> | <b>9</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |

**5-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари            | Умумий<br>Соат | 1-чорак        |          | 2-чорак  |          | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |          |
|--------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|              |                             |                | IX             | X        | XI       | XII      | I        | II       | III      | IV       | V        |
| 1            | Назарий билимлар            |                | Дарс жараёнида |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 2            | Гимнастика                  | 12             |                |          |          |          | 6        | 6        |          |          |          |
| 3            | Енгил атлетика              | 14             | 5              |          | 2        |          |          |          |          | 7        |          |
| 4            | Спорт ўйинлари:<br>- футбол | 14             |                | 4        | 5        | 5        |          |          |          |          |          |
|              |                             | 11             | 2              | 2        |          |          |          |          |          | 1        | 6        |
| 5            | Кураш                       | 7              |                |          |          |          |          |          | 7        |          |          |
| 6            | Шахмат                      | 2              |                | 1        |          |          |          |          | 1        |          |          |
| 7            | Назорат иши                 | 8              |                | 2        |          | 2        |          | 2        |          |          | 2        |
| <b>Жами:</b> |                             | <b>68</b>      | <b>7</b>       | <b>9</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |

**6-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари            | Умумий<br>Соат | 1-чорак        |          | 2-чорак  |          | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |          |
|--------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|              |                             |                | IX             | X        | XI       | XII      | I        | II       | III      | IV       | V        |
| 1            | Назарий билимлар            |                | Дарс жараёнида |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 2            | Гимнастика                  | 12             | 1              |          |          |          | 2        | 4        |          | 5        |          |
| 3            | Енгил атлетика              | 14             | 3              | 4        |          |          |          |          |          | 2        | 5        |
| 4            | Спорт ўйинлари:<br>- футбол | 14             | 3              | 3        | 3        | 3        |          |          |          |          | 2        |
|              |                             | 11             |                |          | 3        | 2        | 4        | 2        |          |          |          |
| 5            | Кураш                       | 7              |                |          | 3        |          |          |          | 4        |          |          |
| 6            | Шахмат                      | 2              | 2              |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 7            | Назорат иши                 | 8              |                | 2        |          | 2        |          |          | 2        |          | 2        |
| <b>Жами:</b> |                             | <b>68</b>      | <b>9</b>       | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>9</b> |

**7-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари            | Умумий<br>Соат | 1-чорак        |          | 2-чорак  |          | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |           |
|--------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|              |                             |                | IX             | X        | XI       | XII      | I        | II       | III      | IV       | V         |
| 1            | Назарий билимлар            |                | Дарс жараёнида |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 2            | Гимнастика                  | 10             | 2              |          |          |          | 2        | 4        | 2        |          |           |
| 3            | Енгил атлетика              | 14             | 4              | 4        |          |          |          |          |          | 3        | 3         |
| 4            | Спорт ўйинлари:<br>- футбол | 14             | 2              | 2        | 3        | 3        | 2        |          | 2        |          |           |
|              |                             | 11             |                |          | 3        | 3        |          |          |          | 2        | 3         |
| 5            | Кураш                       | 9              |                |          |          |          | 2        | 2        | 2        | 1        | 2         |
| 6            | Шахмат                      | 2              | 2              |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 7            | Назорат иши                 | 8              |                | 2        |          | 2        |          |          | 2        |          | 2         |
| <b>Жами:</b> |                             | <b>68</b>      | <b>10</b>      | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>10</b> |

**8-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари            | Умумий<br>Соат | 1-чорак        |          | 2-чорак  |          | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |           |
|--------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|              |                             |                | IX             | X        | XI       | XII      | I        | II       | III      | IV       | V         |
| 1            | Назарий билимлар            |                | Дарс жараёнида |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 2            | Гимнастика                  | 10             | 2              |          |          |          | 2        | 4        | 2        |          |           |
| 3            | Енгил атлетика              | 16             | 4              | 6        |          |          |          |          |          | 3        | 3         |
| 4            | Спорт ўйинлари:<br>- футбол | 12             | 2              |          | 3        | 3        | 2        |          | 2        |          |           |
|              |                             | 11             |                |          | 3        | 3        |          |          |          | 2        | 3         |
| 5            | Кураш                       | 9              |                |          |          |          | 2        | 2        | 2        | 1        | 2         |
| 6            | Шахмат                      | 2              | 2              |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 7            | Назорат иши                 | 8              |                | 2        |          | 2        |          |          | 2        |          | 2         |
| <b>Жами:</b> |                             | <b>68</b>      | <b>10</b>      | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>10</b> |

**9-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари            | Умумий<br>Соат | 1-чорак        |          | 2-чорак  |          | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |           |
|--------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|              |                             |                | IX             | X        | XI       | XII      | I        | II       | III      | IV       | V         |
| 1            | Назарий билимлар            |                | Дарс жараёнида |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 2            | Гимнастика                  | 8              | 2              |          |          |          | 2        | 2        | 2        |          |           |
| 3            | Енгил атлетика              | 16             | 4              | 6        |          |          |          |          |          | 3        | 3         |
| 4            | Спорт ўйинлари:<br>- футбол | 12             | 2              |          | 3        | 3        | 2        |          | 2        |          |           |
|              |                             | 11             |                |          | 3        | 3        |          |          |          | 2        | 3         |
| 5            | Кураш                       | 11             |                |          |          |          | 2        | 4        | 2        | 1        | 2         |
| 6            | Шахмат                      | 2              | 2              |          |          |          |          |          |          |          |           |
| 7            | Назорат иши                 | 8              |                | 2        |          | 2        |          |          | 2        |          | 2         |
| <b>Жами:</b> |                             | <b>68</b>      | <b>10</b>      | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>10</b> |

**10-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари                                                                      | Умумий<br>Соат | 1-чорак        |          | 2-чорак  |           | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |          |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|              |                                                                                       |                | IX             | X        | XI       | XII       | I        | II       | III      | IV       | V        |
| 1            | Назарий билимлар                                                                      |                | Дарс жараёнида |          |          |           |          |          |          |          |          |
| 2            | Гимнастика                                                                            | 10             |                |          | 2        | 6         | 2        |          |          |          |          |
| 3            | Енгил атлетика                                                                        | 16             | 4              | 2        |          |           |          |          |          | 6        | 4        |
| 4            | Спорт ўйинлари:<br>Футбол                                                             | 12             | 2              |          | 4        |           |          | 4        | 2        |          |          |
|              |                                                                                       | 10             | 2              | 4        |          |           | 4        |          |          |          |          |
| 5            | Кураш (ўсмирлар<br>учун) Ракс<br>элементлари ва<br>ритмик гимнастика<br>(қизлар учун) | 10             |                |          |          | 2         |          | 4        | 4        |          |          |
| 6            | Шахмат                                                                                | 2              |                |          |          |           |          |          |          | 2        |          |
| 7            | Назорат иши                                                                           | 8              |                | 2        |          | 2         |          |          | 2        |          | 2        |
| <b>Жами:</b> |                                                                                       | <b>68</b>      | <b>8</b>       | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>6</b> |

**11-синфлар учун чоракларга бўлинган соатлар тақсимооти**  
**Жисмоний тарбия 68 соат**

| №            | Дастур бўлимлари                                                          | Умумий<br>Соат | 1-чорак        |          | 2-чорак  |           | 3-чорак  |          |          | 4-чорак  |          |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|              |                                                                           |                | IX             | X        | XI       | XII       | I        | II       | III      | IV       | V        |
| 1            | Назарий билимлар                                                          |                | Дарс жараёнида |          |          |           |          |          |          |          |          |
| 2            | Гимнастика                                                                | 10             |                |          | 2        | 6         | 2        |          |          |          |          |
| 3            | Енгил атлетика                                                            | 16             | 4              | 2        |          |           |          |          |          | 6        | 4        |
| 4            | Спорт ўйинлари                                                            | 12             | 2              |          | 4        |           |          | 4        | 2        |          |          |
|              |                                                                           | 10             | 2              | 4        |          |           | 4        |          |          |          |          |
| 5            | Кураш (ўсмирлар учун) Рақс элементлари ва ритмик гимнастика (қизлар учун) | 10             |                |          |          | 2         |          | 4        | 4        |          |          |
| 6            | Шахмат                                                                    | 2              |                |          |          |           |          |          |          | 2        |          |
| 7            | Назорат иши                                                               | 8              |                | 2        |          | 2         |          |          | 2        |          | 2        |
| <b>Жами:</b> |                                                                           | <b>68</b>      | <b>8</b>       | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>6</b> |

**2.3. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИДАН ЎҚУВ ДАСТУРИ БЎЙИЧА ТАҚВИМИЙ**  
**МАВЗУ РЕЖАЛАРИ (1-11-СИНФЛАР)**

**1-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ**  
**РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 66 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- мустақил фикрини оғзаки ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни оммавий ахборот воситаларида кузатиб бориш;

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, ақлий, ахлоқий, эстетик, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:



- атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини англаш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция:

- аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- жисмоний машқларни бажаришда математик санок сонларни санаш ёрдамида бажариш.

### **Назарий билим асослари**

Машғулотлар ўтиш жойи (спорт зали ва майдончалар) ҳамда унда фойдаланиладиган спорт анжомларининг номлари ва уларни қўллаш ҳақида тушунча. Шахсий гигиена ва кун тартибига риоя қилиш. Инсон саломатлигида жисмоний машқларнинг аҳамияти. Сув ёрдамида чиниқишлар. Спорт турлари бўйича бажарилаётган ўқув-машғулотлари жараёнида бажариладиган жисмоний машқларга қўйиладиган талаблар ва хавфсизлик қоидалари.

Спорт кийимларига қўйиладиган гигиеник талаблар. Инсон саломатлиги учун очиқ ҳавода бажариладиган машқларнинг аҳамияти. Табиатнинг соғломлаштирувчи (қуёш, сув, ҳаво) омилларининг инсон организмига таъсири. Киши учун қадди-қоматнинг аҳамияти, ҳаракат ва кўникмаларни ривожлантириш. Спорт залида туриш ва юриш қоидалари. Гигиеник гимнастиканинг аҳамияти.

Саф машқлари, сафланиш ва буйруқларини билиш.

Ўқувчиларни енгил атлетика спорт майдончасида ўзини тутиш қоидалари ҳамда юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш турлари ҳақида тушунча.

Ҳаракатли ўйин турлари ва уларнинг қоидаларини ўргатиш. Ҳаракатли ўйинларни ўйнашда ўқитувчининг қўрсатмаларига ва сардорнинг

қоидаларига риоя қилиш, ўйин бошланиши ва ўйин жараёнида ўз жойларини аниқ эгаллашни билиш.

## **Гимнастика (16 соат)**

### **1-мавзу: Саф машқлари. (1 соат)**

Сафланиш, навбатчи ўқувчидан билдиргини қабул қилиш, (ўқитувчи ўқувчилар билан саломлашиш “Ассалом!”); Саф машқлари, асосий тик туриш; кетма-кет ва ёнма-ён бўлиб бир қаторга, айланма бўлиб сафланиш; чизик бўйлаб сафга туриш, қўл ушлашиб доира ҳосил қилиш; сафда юриш ва тўхташ машқларини бажариш; саф буйруқларини бажариш: “Синф саflan!”, “Синф текислан!”, “Синф ростлан!”, “Синф ўнгга!”, “Синф чапга!”, “Синф ортга!”, “Синф қадам бос!”, “Синф тўхта!” кабилар.

### **2-3-мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (2 соат)**

Буюмларсиз (асосан бериладиган машқлар қоматни тўғри шакллантириш, қўлларни ҳар томонга кўтариш, гавдани олдинга, ортга, ёнга эгиш, оёқларда ўтириб туриш, оёқ учида сакраш), буюмлар билан (гимнастика таёқчаси, байроқча, катта ва кичик тўплар билан машқлар, арғамчида сакраш ва гардишни айлантириш) машқларини бажариш.

### **4-5-мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)**

Гимнастик ўриндиғида турган жойда юқорига қайишиб сакраб, пастга юмшоқ тушиш; гимнастика ўриндиқ устидан пастга, тўшакка юмшоқ сакраб тушиш; гимнастика ўриндиқдан таяниб сакраб ўтиш машқлари; гимнастика ўриндиғига таяниб, ўнг ва чап томонларга сакраб ўтишлар.

### **6-7-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)**

Тирмашиб чиқиш машқлари: гимнастик нарвонга қия қўйилган гимнастик ўриндиқ устида тиззаларда туриб юқорига тирмашиб чиқиш ва пастга тушиш; ёнга оёқ-қўллар ёрдамида гимнастик нарвонга таянган ҳолда чиқиш ва пастга тушиш; арқон, узун таёқни ушлаш ва эркин усулда тирмашиб чиқишга оид бўлган машқлар; гимнастик ўриндиқнинг орасидан

ёки баландлиги 40-50 см бўлган тўсиқлар (барер) спорт жихозлари тагидан ўтиш машқлари.

Назорат иши 1 соат. (1-7-мавзулар асосида).

### **8-9-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (2 соат)**

Осилишлар: гимнастик нарвонга орқа билан суянган ҳолда ўтириб, қўлларда осилиб туриш; осилиб туриб, тиззаларни букиб кўкрак қафасигача кўтариш; паст турникка бир қўлда, икки қўлда осилиб туриш.

Таянишлар: гимнастик ўриндик устида қўлларга таянган ҳолда гавдани олдинга эгиб, оёқларни орқага кўтариш; гимнастика ўриндиғида қўлларни букиш ва ёзиш.

### **10-12-мавзу: Акробатика. (3 соат)**

Чўққайиб ўтирган ҳолда орқага ва олдинга тебраниш машқлари; ғужанак бўлиб ўтириш; ғужанак бўлиб ўтирган ҳолда олдинга умбалок ошиш; белда тик туриш; ётган ҳолатда “кўприк” ҳосил қилиш; қорин билан ётган ҳолда икки оёқ учини қўл билан ушлаб керишиш; ётган ҳолда оёқ учларини бошга текказишга ҳаракат қилиш.

### **13-мавзу: Мувозанат сақлаш ва координатсион қобилиятни ривожлантириш. (1 соат)**

Полда, гимнастик ўриндик устида оёқ учида, ён томонларда (ички ва ташқи), товонларда юришлар; қўл ҳолатларини ўзгартириб оёқ учида юриш; гимнастик ўриндиғида турган жойдан юқорига сакраб оёқ учида юмшоқ тушиш; гимнастика ўриндиғида 90°-180° га бурилиш машқлари ва пастга юмшоқ сакраб тушиш; эни 10 см.ли чизик устида мувозанат сақлаб юриш; бир оёқ учида (ўнг ва чап оёларни алмаштирган ҳолда) 13-15 сония мувозанат сақлаб туриш.

### **14-мавзу: Бадий гимнастика ва рақс элементлари. (1 соат)**

Бадий гимнастика машқлари уйғунлигида рақс ҳаракат элементларини ўргатиш. Мусиқа жўрлигида халқ рақслари элементларга мос бўлган қўл ва оёқ ҳаракатларини бажариш. Масалан: “Читтигул”, “Чертмак”, “Ўрдақлар рақси”, “Валс қадамлари”. “Андижон полкаси”.

Назорат иши 1 соат. (8-14-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: гимнастик машқларнинг инсон саломатлигига бўлган ижобий омиллари ва аҳамиятини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: саф, умумривожлантирувчи, таяниб сакараш, тирмашиб чиқиш, осилиш ва таяниш, акробатика, мувозанат сақлаш машқларини кетма-кетликда бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: гимнастика турига оид бўлган асбоб-анжомлари номларини билади ва улардан хавфсиз фойдалана олади.

### **Енгил атлетика (16 соат)**

#### **15-16-мавзу: Юриш. (2 соат)**

Юришга оид бўлган машқлар; секин, ўрта тезликларда юриш (20-30 м); тўғри чизик устида оёқ учида, товонда, оёқнинг ички ва ташқи томонларида юриш; қад-қоматни тўғри тутиб юришга эътибор бериб юриш;

доира бўйлаб бир қатор бўлиб юриш машқлари (оёқ учида чизик бўйлаб, ярим чўққайиб, 30-60 м га қоматни ростлаб).

#### **17-мавзу: Югуриш. (1 соат)**

Турли масофаларга югуришни таништириш ва югуриш машқлари (якка тартибда, жуфтлашиб югуриш);

Паст стартда туриш; паст стартдан туриб югуриш (паст стартда туриш, чиқиш, масофа бўйлаб югуриш, маррага кириб бориш) қоидалари;

#### **18-мавзу: Масофа бўйлаб югуриш. (1 соат)**

Масофа бўйлаб 15-20 м га тез суратда югуриш машқлари; югуриш йўлакчаси бўйлаб якка, жуфтлик тартибида қисқа масофага юриш ва югуриш машқлари;

#### **19-20-мавзу: 3x10 мокисимон югуриш. (2 соат)**

3x10 м моқисмон югуришга оид бўлган машқларни бажариш ва моқисмон югуришни ўргатиш.

Назорат иши 1 соат. (15-20-мавзулар асосида).

### **21-мавзу: Юқори старт. (1 соат)**

Юқори стартда туриш қоидалари ва қоматни тўғри тутиб, секин тезликда 2 дақиқа давомида масофа бўйлаб югуриш;

### **22-мавзу: Масофани тез суратда югуриш. (1 соат)**

30 м масофани тез суратда югуриш; йўналишни ўзгартириб тиззани баланд кўтариб, оёқ учида ўртача тезликда югуриш машқлари.

### **23-24-мавзу: Сакрашлар. (2 соат)**

Турган жойда, ҳаракатда (турли тарафларга: олдинга, ортга, чапга, ўнгга) сакраш машқлари;

турган жойдан узунликка сакраш (фазаларига қатъий эътибор қаратиш); югуриб келиб тўлдирма тўп, узун арқон устидан баландликка ва узунликка сакраш; 4-6 қадамдан югуриб келиб узунликка сакраш фазаларини бажариш.

### **25-мавзу: Буюмлар воситасида сакрашлар. (1 соат)**

Чизилган чизик, арқон ва тўлдирма тўп устидан сакрашлар.

Тепага осилган буюмга сакраб қўлларни текказиш машқлари (турган ва турли ҳаракатларда).

### **26-28-мавзу: Улоқтириш. (3 соат)**

Теннис коптогини тўғри ушлаш; нишонга аниқ улоқтириш; теннис ва бошқа ҳар хил коптокларни нишонга аниқ улоқтириш машқлари; турган жойдан чап ва ўнг қўлларда теннис коптогини улоқтириш машқлари; 3-4 қадам ташлаб теннис коптогини узоқликка улоқтириш.

Назорат иши 1 соат. (21-28-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: енгил атлетиканинг юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш турлари ҳақида тушунчага эга бўлади ҳамда уларни бир биридан фарқлайди.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: паст ва юқори стартлардан туриб мокусимон югуриш машқларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: енгил атлетикага оид бўлган асбоб-анжомлар номини билади ва улардани фойдалана олади.

### **Ҳаракатли ўйинлар (32 соат)**

**29-32-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар ва уларни ўйнашда унинг қоидалари билан таништириш. (4 соат)**

Ўйин турлари ва қоидалари билан таништириш; ўйин вақтида якка ва жамоа тартибида ҳаракатланиш қоидалари, жамоадошларига ёрдам бериш.

**33-36-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашдан аввал бажариладиган машқлар. (4 соат)**

Спорт анжомларидан фойдаланган ҳолда юриш, қўл ва оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириш; майдончада йўналишни турли тарафларга ўзгартирган ҳолда секин ва тез юришлар; оёқлар учида ва товонларда юришлар; сакрашга доир бўлган бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойдан, ҳаракатланган ҳолда олдинга сакрашлар; арғамчида, ҳалқада сакраш; тўпни ирғитиш: кичик ва катта тўпларни ирғитиб илиб олиш; ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига ирғитиш; тўпни узоққа отиш; ҳар хил нишонга улоқтириш ва саватчага тушириш машқларини бажариш.

**37-60-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнаш. (24 соат)**

“Чархпалак”, “Ҳамма тезда ўз жойига”, “Данак”, “Оёғингни ҳўл қилма”, “Бир қаторга сафланинг!”, “Ким кўп ёнғоқ йиғиш”, “Тўпли эстафета”, “Сакрагичли эстафета”, “Яширинганни топиш”, “Нишонга аниқ от”, “Бекинмачоқ”, “Ким узоққа улоқтиради”, “Топишмоқ”, “Тортишмачоқ”, “Чамалаш”, “Қоч болам, қор келди”, “Қовун полиздан”, “Ўрта бармоқни топ”, “Чопон”, “Қопқон”, “Қирқ тош”, “Зағизғон”, “Жамбул”, “Беш тош”, “Пат”, “Қизил байроқ”, “Картошка экиш”, “Қўнғироқча”, “Сакра бодом

чумчуклар”, “Келади-кетади”, “Ечки болалари”, “Бўёқ сотувчи”, “Қурувчилар”, “Космонавтлар”, “Соққа”, “Олиб қочар”, “Тўпни айлана ичига туширма”, “Қўриқчи”, “Хурмача боғи”, “Оқ теракми”, “Қулоқ чўзма”, “Тўп ўртага”, “Арғамчи билан эстафета”, “Сакраб ўт ва қочиб кет”, “Биргалашиб сакраймиз”, “Кучлилар ва чакқонлар”, “Тўсиқлардан ошиб ўтиш”, “Ким узоққа отади”, “Саватга тўп тушириш”, “Узатдингми, ўтир”, “Доирага торт”, “Қовун полизида”, “Хўрозлар жанги”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортишиш”, “Сехрли катаклар”, “Қармоқча”, “Қирқтош”, “Чўпон”, “Чавандозлар”, “Машқни бажар, эслаб қол” ҳаракатли ўйинларининг ўйин тасрифи, қоидаларини ўқувчиларга ўргатиш.

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: ҳаракатли ўйин турлари ва уларнинг қоидаларини билиш орқали ўйин бошланиши, ўйин жараёнида қоидага асосан ўзини бошқара олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: ҳаракатли ўйинлари қоидаларига риоя қилган ҳолда бажаради ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни бажара олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинлари турларига қараб спорт анжомларларини танлайди, фойдаланади ҳамда ўйин жараёнида хавфсизлик қоидаларига амал қила олади.

### **Шахмат. (2 соат)**

#### **61-62-мавзу: Шахмат. (2 соат)**

Шахмат тахтаси, сипоҳлар, сипоҳларнинг шахмат тахтасида жойлашуви, ҳамда уларнинг ҳаракатланадиган йўналишларини ўртатиш.

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси:

шахмат тахтаси катаклари ва унда доналарни жойлаштириш, доналарнинг номларини билиш орқали ҳаракатлантира олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси:

доналарни ҳаракатлантира олади.

Спорт асбоб-анжомларидан ҳавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси:

шахмат доналарини бир биридан фарқлай олади.

### **Сузиш**

Сузиш ҳавзаларида ўзини тутиш қоидалари. Аввал қуруқликда кейин сувда эркин сузиш усулида қўл ва оёқ ҳаракатларини бажариш. Сувга тушиш ва нафас олиш.

Мавзуларни ўрганиш учун - 62 соат. Назорат ишлари учун - 4 соат.

## **2-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- мустақил фикрини оғзаки тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, ақлий, ахлоқий, эстетик, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:

- атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини тушуниш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция:



- аждодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид янгиликларидан хабардор бўлиш.

### **Назарий билим асослари**

Очиқ ҳавода жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг инсон саломатлигига бўлган таъсири.

Спорт турлари ҳақида қисқача маълумот. Ҳаракатли ўйинлар орқали ривожланувчи жисмоний сифатлари (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик, эгилувчанликка) қисқача тавсиф. Кун тартиби, уни тузиш ва риоя қилиш.

Саф олдида ва охирида юрувчилар ҳақида тушунча. Бажарилиши мураккаб бўлмаган гимнастика машқларини бажаришда нафас олиб чиқаришнинг навбатлашуви. Машғулотга спорт кийимини тайёрлаш. Машғулот жараёнида шикастланишни олдини олиш қоидаларини ўргатиш. Саломатликни мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний машқлар, жисмоний сифатларни ривожлантириш, қадди-қоматни яхшилаш, иш қобилиятини оширувчи машқлар. Юриш, югуриш машқларини бажаришда нафас олиш ва чиқариш. Овқатланишга қўйиладиган талаблар.

Гимнастикада фойдаланиладиган спорт жиҳозларини билиш. Енгил атлетика машғулотларида ўзини тутиш (юриш-туриш) қоидалари. Паст ва юқори стартда туриш қоидалари. Ҳаракатли ўйинларнинг ўқувчилар организмига ижобий таъсири, уларнинг соғлом жисмоний ривожланишида, чиниқишида, қадди-қоматини тикланишида, ҳаракат фаолиятининг ўсиши, ишчанлик ҳамда жисмоний кўникма, малака ва сифатларининг ривожланиши; ҳаракатли ўйинларнинг тарбия ва таълим жараёнида инсоннинг ахлоқий ва эстетик жиҳатдан шакллантиришдаги роли, ўйин қоидалари ва уларга риоя қилиш. Сувда сузиш ва унинг аҳамияти, ўз-ўзини назорат қилишни билиш.

### **Гимнастика (16 соат)**

### **1-мавзу: Саф машқлари. (1 соат)**

Саф элементлари (сафда туриш, бурилишлар) машқлари; бир кишилик қатордан икки, уч кишилик қаторга ўтиб сафланиш ва қайта сафланиш.

### **2-3-мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (2 соат)**

Дастлабки ҳолатда туриш, қадди-қоматни тўғри шакллантириш учун кўл, оёқ машқларини бажаришда турли ҳолатларни тўғри бажариш; машқлар мажмуасини буюмлар ва буюмларсиз бажариш; гимнастик нарвон ёнида ва гимнастика анжомлари (таёқча, арғамчи, кичик тўп, қум солинган халтача) билан машқлар мажмуасини бажариш.

### **4-мавзу: Таяниб сакраш. (1 соат)**

Гимнастик ўриндиғида бажариладиган машқлар (қўлларга таяниб ўнгга-чапга сакрашлар).

### **5-6-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)**

Қия қўйилган гимнастик ўриндиқда (20<sup>0</sup>-30<sup>0</sup>) бурчак пастдан ва юқоридан ушлаб тирмашиб чиқиш;

полда (тиззалаб) тўрт оёқлаб доира атрофида олдиндаги тўлдирма тўпни навбатма-навбат қўллар билан итариб судралиб юриш; бирор (30-40 см баландликдаги) тўсиқ тагидан ўтиш;

баландлиги 70 см келадиган тўсиқ устидан ошиб ўтиш;

ўриндиқдан ўриндиққа ошиб ўтиш (оралиқ 20-30 см) машқларини бажариш.

Назорат иши 1 соат. (1-6-мавзулар асосида).

### **7-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (1 соат)**

Осилишлар: турган ва ётган ҳолатда осилиш; гимнастика нарвончасига орқа билан турган ҳолатда осилиб оёқларни букиш ва ёзиш; қўлларни буккан ҳолда осилиб туриш; букилиб осилган ҳолатда тортилиш; паст турникда осилиш машқлари.

Таяниш: қўлларга таяниб ётган ҳолда ва тиззалаб туриб гимнастик “кон”, гимнастика ўриндиғида бажариладиган машқлар.

### **8-9-мавзу: Мувозанат сақлаш. (2 соат)**

Гимнастика ўриндиқда буюмларни қўлда ушлаб юриш (тўп, ҳалқа, гимнастик таёқча); гимнастик ўриндиқнинг тағ қисмини (тўнкарилган) эгилган ҳолатда унинг устидаги тўсиқлардан ҳар хил ҳаракатларда юриш; ён томон билан қадамлар қўйиб юриш; полга чизилган чизиклар устида теккис юриш; бир оёқда тик туриб, қўлларни ҳар хил ҳолатда тутиб иккинчи оёқни ёнга, олдинга, орқага кўтариш; бир оёқда туриб, қўлларни ёнга узатиб мувозанатни сақлаш; “қалдирғоч” ҳосил қилиш; ярим шпагат туриш.

Назорат иши. (1 соат) (7-9-мавзулар асосида)

### **10-12-мавзу: Акробатика. (3 соат)**

Ғужанак бўлиб ўтириш орқали олдинга, орқага умбалоқ ошиш; куракларда тик туриш; ён томонларга думалаш; ётган ҳолатда “кўприк” ҳосил қилиш; қорин билан ётган ҳолда икки оёқ учини қўл билан ушлаб, керишиш; арғамчи ва гардишлар билан турли машқларни бажариш.

### **13-мавзу: Бадий гимнастика ва рақс элементлари. (1 соат)**

Муסיқа жўрлигидаги машқларни бажариш; қадамларда сакраб олдинга ва ўнг томонларга юриш; қўл ва оёқ ҳаракатларини муסיқага мослаб бориш; миллий муסיқа ритмларини ижро этиш: “Андижон полкаси”, “Лазги”. Ритмик гимнастика элементлари ва аеробика: “Валс”, “Полка қадамлари”, “Ўрдакчалар рақси”.

Назорат иши 1 соат. (10-13-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: сафланиш, асосий тик туриш, кетма-кет ва ёнма-ён бўлиб бир қаторга, айланма бўлиб сафланиш, чизик бўйлаб сафга туриш, қўл ушлашиб доира ҳосил қилиш машқларини бажара олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: эрталабки бадантарбия машқларини кетма-кетликда бажара олади, шахсий гигиенага амал қилади, баданни чиниқтириш машқларини бажара олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: гимнастика анжомларни жойлаштиришда хавфсиз ҳолда тўғри ўрната олади, фойдалана олади.

### **Енгил атлетика (18 соат)**

#### **14-мавзу: Юриш. (1 соат)**

Турли суръатда масофа бўйлаб ҳаракатланиб спортча юриш; ҳаракат тезлигини ўзгартириб юриш; қўлни ҳар хил ҳолатда тутиб юриш; мўлжалга югуриш йўлакчаси чизиги бўйлаб юриш;

#### **15-16-мавзу: Югуриш машқлари. (2 соат)**

Паст тўсиқлар орасидан ўтиб югуриш; тезликни ошириб югуриш; тиззани юқорига кўтариб, 50-60 см бўлган тўсиқлар оша юриш; тез-тез қадамлаб, ярим чўққайиб кенг қадамлаб юриш машқларини бажариш.

#### **17-мавзу: Аралаш югуриш. (1 соат)**

Оёқ учида, турган жойда тиззани баланд кўтариб югуриш машқлари; югуришни юриш билан алмашлаб 4 дақиқа давомида югуриш;

#### **18-мавзу: 3x10 м моқисмон югуриш. (1 соат)**

3x10 моқисмон югуриш;

#### **19-мавзу: Масофа бўйлаб югуриш. (1 соат)**

Паст ва юқори стартларда туриш техникаси, қисқа (30, 60 м) ва ўрта (500, 800, 1000 м) масофаларга югуриш.

Назорат иши 1 соат. (14-19-мавзулар асосида).

#### **20-21-мавзу: Узунликка сакраш. (2 соат)**

Жойида туриб узунликка сакраш; бир қадамдан (депсиниш машқлари) узунликка, 4-6 қадам ташлаб узунликка сакраш;

#### **22-23-мавзу: Баландликка сакраш. (2 соат)**

Югуриб келиб тўғридан баландликка сакраш; югуриб келиб 40-50 см баландликдаги тўсиқдан сакраб ўтиш;

Назорат иши 1 соат. (20-23-мавзулар асосида).

#### **24-26-мавзу: Улоқтириш (3 соат)**

Тўлдирма тўпни (1 кг) тўғри ушлаш; тўлдирма тўпни пастдан улоқтириш турлари ва машқларини бажариш; ўтирган жойдан тўлдирма тўпни икки қўлда бош орқасидан ва турган ҳолатда кўкракдан олдинга ташлаш; теннис коптогини бир қўлда мўлжалга ва узоқликка улоқтириш; катта ва кичик тўпларни белгиланган масофадан горизонтал ва вертикал нишонга отиш; 5-6 қадам ташлаб теннис коптогини аниқ нишонга, узоқликка улоқтириш.

### **27-28-мавзу: Кросс тайёргарлик. (2 соат)**

Кросс югуриш қоидаси; унча баланд-паст ва ўнқир-чўнқир бўлмаган жойларда оҳиста 400-500 м га (вақт ҳисобга олмаган ҳолда) югуриш; юриш билан алмашлаб югуриш.

Назорат иши 1 соат. (24-28-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: енгил атлетика машғулотларида ўзини тутиш (юриш, туриш), масофа бўйлаб югуришда ҳаракат темпини назорат қила олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: унча баланд-паст, ўнқир-чўнқир бўлмаган жойларда оҳиста югуриш орқали кросс тайёргарлиги машқларини бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан ҳавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: югуриб келиб тўғридан баландликка сакрашда техника қоидаларига амал қилган ҳолда сакрай билади.

### **Ҳаракатли ўйинлар (32 соат)**

**29-31-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашда унинг қоидалари билан таништириш ҳамда бажариладиган машқлар. (3 соат)**

Мактаб кун тартибида - жисмоний тарбия дарсларида, синфдан ташқари пайтларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ташкил қилиш ва ўтказиш, унда иштирок этиш; ҳаракатли ўйинларни ҳамда спорт ўйинларига

тайёрловчи ўйинларда қоидаларга риоя қилган ҳолда иштирок этишни ўргатиш.

**32-34-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашдан бажариладиган машқлар. (3 соат)**

Спорт анжомларидан фойдаланган ҳолда юриш, қўл ва оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириш; майдончада йўналишни турли тарафларга ўзгартирган ҳолда секин ва тез юришлар; оёқлар учиди ва товонларда юришлар; сакрашга доир бўлган бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойдан, ҳаракатланган ҳолда олдинга сакрашлар; арғамчида, ҳалқада сакраш; тўпни ирғитиш; кичик ва катта тўпларни ирғитиб олиб олиш; ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига ирғитиш; тўпни узоққа отиш; ҳар хил нишонга улоқтириш ва саватчага тушириш машқларини бажариш.

**35-58-мавзулар. Ҳаракатли ўйинларни ўргатиш ва бажариш. (24 соат)**

“Соққа”, “Олиб қочар”, “Тўпни айлана ичига туширма”, “Қўриқчи”, “Қулоқ чўзма”, “Тўп ўртага”, “Кенгуруча”, “Арғамчи билан эстафета”, “Сакраб ўт ва қочиб кет”, “Биргалашиб сакраймиз”, “Кучлилар ва чаққонлар”, “Тўсиқлардан ошиб ўтиш”, “Ким узоққа отади”, “Саватга тўп тушириш”, “Тортишмачоқ”, “Узатдингми, ўтир”, “Доирага торт”, “Хўрозлар жанги”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортишиш”, “Қармоқча”; “Қирқтош”, “Чўпон”, “Чавандозлар”, “Қовун полизида”, “Сехрли катаклар”, “Машқни бажар, эслаб қол” ва бошқа ўйинлар ёрдамида диққат, хотира ва жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Назорат иши 2 соат. (35-58-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг ўқувчилар организмига ижобий таъсири ва уларнинг соғлом жисмоний ривожланишидаги ўрнини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: жисмонан

чиниқишга, қадди-қоматни тикланишига, ҳаракат фаолиятининг ўсишига, ишчанликка оид бўлган ҳаракатли ўйинларни ўйнай билади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг қоидаларини билади ва уларга риоя қилади.

### **Шахмат (2 соат)**

#### **59-60-мавзу: Шахмат. (2 соат)**

“Кишт кўйиш”, мот, пот, дурранг ҳолатлари.

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: шахмат тахтаси катаклари ва унда доналарни жойлаштириш, доналарнинг номларини билиш орқали ҳаракатлантира олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: доналарни ҳаракатлантира олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: шахмат доналарини бир биридан фарқлай олади.

### **Сузиш**

Эркин сузиш усули элементларини ўрганиш. 25 метрга эркин усулда сузиш. Сузишга оид бўлган ўйинлар: “Лайлак ва қурбақалар”, “Балиқчи ва балиқлар”, “Тўпли қувлашмачоқ”, “Денгизчи”.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат

### **3-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ**

#### **РЕЖАЛАРИ. ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- фикрини оғзаки ва ёзма тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид газета ва адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, ақлий, ахлоқий, эстетик, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:

- атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини англаш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция:

- аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш.

### **Назарий билим асослари**

Олимпия ўйинлари ва уларнинг келиб чиқиш тарихи ҳақида тушунча бериш. Ўзбекистон ифтихорлари юзасидан маълумотлар (“Ифтихор” унвонига сазовор бўлган спортчилар). “Умид ниҳоллари” спорт мусобақаси ҳақида маълумот бериш. Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлари ҳақида тушунча, уларнинг бир-биридан фарқлаш.

Жисмоний машқларнинг инсон соғлигини мустаҳкамлашда, қоматининг тўғри ривожланишида, жисмоний иш қобилиятларининг таъсири. Инсон мушакларини бўшаштирувчи машқларнинг аҳамияти. Ҳар хил ножўя ҳаракатлардан шикастланишнинг олдини олиш. Қоматни ростлайдиган, эрталабки бадантарбия машқлари мажмуасини бажариш. Чиниқтириш муолажаларнинг аҳамияти. Жисмоний машқларни бажариш вақтида тўғри нафас олиш. Енгил атлетика дарсларида хавфсизлик қоидалари. Қисқа ва ўрта, узоқ масофаларга тез суратда югуриш қоидалари.



Сакраш турлари ва уларнинг фазалари. Ўқувчиларни юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш ҳолатларида гавдани тўғри тутишни аҳамияти. Ҳаракатли ўйинларнинг ўтказилишида ҳаётий фаолият учун зарур бўлган жисмоний сифатларни, ўйинлар жараёнида спорт майдонида ёки спорт залида ўқувчиларнинг тартиб-интизомни сақлаши ва ўйин қоидаларига риоя қилиши тўғрисида. Мини-футбол ўйини ҳақида маълумот ва унинг қоидаларини ўргатиш.

### **Гимнастика (16 соат)**

#### **1-мавзу: Саф машқлари. (1 соат)**

Саф машқларини турган ва ҳаракатда бажариш; бир кишилиқ қатордан икки, уч кишилиқ қаторга ўтиб сафланиш ва қайта сафланиш.

#### **2-3-мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (2 соат)**

Қоматни тўғри шакллантириш учун қўл, оёқ машқларини бажаришда турли ҳолатларни тўғри бажариш; саф машқларини бажаришда шериклари билан мутаносиб ҳаракатланиш; умумривожлантирувчи машқлар мажмуасини буюмсиз ва буюмлар билан бажариш. Мустақил равишда 4-5 та умумривожлантирувчи машқларни тузишни ўргатиш.

#### **4-5-мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)**

Ўғил болалар баландлиги 90 см бўлган гимнастик “козёл” устига турган жойдан қўллар билан таяниб тиззаларга сакраб чиқиш, тикка туриш ва юқорига керилиб юмшоқ сакраб тушиш; сакраб тушишда оёқларни ёзиш.

Қиз болалар баландлиги 80-90 см гимнастик “козёл”га қўлларга таяниб тиззаларга сакраб чиқиш, юқоридан керилиб юмшоқ сакраб тушиш; сакраб тушишда оёқларни ёзиш.

Назорат иши 1 соат. (1-5-мавзулар асосида).

#### **6-7-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)**

Қия жойлаштирилган гимнастик ўриндик устидан қўлларда тортилиб тирмашиб чиқишда қўл кучини ривожлантирувчи машқларни бажариш; эркин ҳолда арқонга 3 усулда тирмашиб чиқишни ўргатиш; 30 сония мобайнида гимнастик нарвонга орқа билан қўлларда осилиб туриш.

### **8-9-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (2 соат)**

Гимнастика анжомлари: гимнастик нарвон, яккачўпда, гимнастика ўриндиқларида машқлар бажариш; б) Қўлларда осилиб, тиззаларни юқорига кўтариш; в) баланд турникда тортилиш (ўғил болалар), гимнастика ўриндиғида таяниб, қўлларни букиш ва ёзиш (қиз болалар).

### **10-мавзу: Мувозанат сақлаш. (2 соат)**

Гимнастик ўриндиқ устида оёқ учида, ёнбошлаб кадам ташлаб, мувозанат сақлаб юриш; “қалдирғоч” ҳосил қилиш; гимнастика ўриндиғида орқага кадамлаб юриш, бурилиш ва тиззада туриш, қия текисликда юриш; гимнастика ўриндиғининг таг қисми (орқаси)да юриш; гимнастика ўриндиқ устида юриб, тўпни юқорига отиб, илиб юриш; 1 метр баландликдаги яккачўп устида юриш, 180° бурилиш, чўққайиб ўтириш, сакраб тушиш.

Назорат иши 1 соат. (6-10-мавзулар асосида).

### **11-12-мавзу: Акробатика. (3 соат)**

Ғужанак бўлиб ўтирган ҳолатдан орқага думалаш, олдинга думалаб дастлабки ҳолатга қайтиш; ҳар хил дастлабки ҳолатлардан олдинга умбалоқ ошиш; сидирғасига 2-3 марта умбалоқ ошишни ўргатиш; дастлабки ҳолат асосий туриш, тўхтамасдан икки марта олдинга умбалоқ ошиш; орқага думалаш билан куракларда тик туриш; куракларда тик туриш ҳолатида оёқларни букиш, бирданига “кўприк” ҳосил қилиш; бир қўлда таяниб, ёндан орқага бурилиш билан чўққайиб таянишга ўтиш ҳамда гавдани тўғрилаб юқорига сакраб, юмшоқ қўниш.

### **13-мавзу: Бадий гимнастика ва рақс элементлари. (1 соат)**

Миллий мусиқа ритмларини ижро этиш: “Андижон полкаси”, “Лазги”.

Мусиқа жўрлигида қадамларда сакраб олдинга ва ўнг томонларга юриш каби бажариладиган машқлар.

Назорат иши 1 соат. (11-13-мавзулар асосида).

Ў1қувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: чиниқишнинг асосий турлари, табиий омиллари, муолажаларнинг аҳамиятини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: ғужанак бўлиб ўтирган ҳолатдан орқага думалаш, олдинга думалаб дастлабки ҳолатга қайтиш, сидирғасига 2-3 марта умбалоқ ошишни бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: акробатик машқларни бажаришда машқлар мажмуасини буюмлар ва буюмларсиз бажара олади, хавфсизлик қоидаларига амал қилган ҳолда бажаради.

### **Енгил атлетика (18 соат)**

#### **14-мавзу: Юриш. (1 соат)**

Секин, ўрта ва тез суръатларда юриш.

#### **15-мавзу: Буюмлар билан юриш. (1 соат)**

Юришда қўллар билан турли ҳаракатланиб юришлар (масалан: қўллар олдинда, тепада, қарсак чалиб юриш ва ҳ.к.); буюмлар (гардиш, тўп) ёрдамида югуриш йўлакчаси чизиги бўйлаб юриш.

#### **16-17-мавзу: Югуриш. (2 соат)**

Тезлик сифатини оширувчи машқлар; паст стартдан тезликни ошириб 30, 60 м масофаларга югуриш.

Назорат иши 1 соат. (14-17-мавзулар асосида).

#### **18-мавзу: Моқисмон югуриш. (1 соат)**

4x10 м моқисмон югуриш.

#### **19-мавзу: Тўсиқлар оша югуриш. (1 соат)**

Баландлиги 30-40 см бўлган тўсиқлар устидан ошиб югуриш; турли буюмларни четлаб, айланиб югуриш машқлари.

#### **20-21-мавзу: Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш. (2 соат)**

Паст ва юқори стартларда туриш қоидалари, ўрта масофага югуриш, югуриш мобайнида нафасни тўғри олиб, чиқариш; 1000-1500 м масофаларга югуриш.

### **22-мавзу: эстафета югуриш. (1 соат)**

Таёқчани ушлаш, таёқча билан югуриш, таёқчани шеригига ҳаракат жараёнида узатиш, эстафета (4х30 м) югуриш.

Назорат иши 1 соат. (18-22-мавзулар асосида).

### **23-24-мавзу: Сакраш. (2 соат)**

Турган жойдан оёқда депсиниб сакраб, олдинга ҳаракатланиш машқлари; бир оёқда сакраб ҳаракат қилиш машқлари; турган жойдан узунликка сакраш.

### **25-мавзу: Баландликка сакраш. (1 соат)**

40-50 см баландликдаги тўсиқлардан ошиб сакраш; югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш; икки оёқлаб 180<sup>0</sup> бурилиб сакраш машқлари.

### **26-27-мавзу: Улоқтириш. (2 соат)**

Турган жойдан теннис коптогини ўнг ва чап қўлда улоқтириш; турган жойдан коптокни нишонга улоқтириш; югуриб келиб теннис коптогини узоқликка улоқтириш.

### **28-мавзу: Кросс тайёргарлик. (1 соат)**

Баланд-паст, ўнқир-чўнқир жойларда юриш ва югуриш машқлари; югуриш давомида турли бурчакларга бурилиш машқлари; 50 метргача бўлаклардан иборат эстафет югуриш.

Назорат иши 1 соат. (23-28-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: сакраш турлари ва уларнинг фазаларини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: юриш,

югуриш, сакраш ва улоқтириш машқларини бажариш жараёнида гавдани тўғри тутган ҳолда амалга оширади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: қисқа, узоқ масофаларга югуриш машқларини бажаришда белгиланган майдонни мустақил равишда танлай олади ва бажаради.

### **Ҳаракатли ўйинлар (24 соат)**

**29-30-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашда унинг қоидалари билан таништириш ҳамда бажариладиган машқлар. (2 соат)**

Ўйинларда тартиб-интизомга, сабр-қаноатга, шошилиш чикишлар, чақиришларнинг меъёрида бўлишига одатлантириш. Тўпларни узатиш, арғамчиларда тўғри сакраш, аниқ нишонга, масофага отиш машқлари асосида ва спорт ўйинлари бўлган ҳаракатли ўйинларни бажариш.

**31-32-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашдан аввал бажариладиган машқлар. (2 соат)**

Спорт турлари элементларига ўргатишда ўқувчилардан ўйинни мустақил ташкил қилишни талаб этиш. Масалан, гимнастика ўриндиқларидан югуриб ўтиш, сакраб тушиш, гимнастик таёқчаларни олиб ҳатлаб ўтиш, сакраб-югуриб олиб келиш, эстафеталар. Спорт ўйинларидан волейболга тааллуқли бўлган ўйинни мустақил ташкил қилиб ўтказиш ва ҳ.о.

**33-51-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўргатиш ва бажариш. (19 соат)**

Ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар: "Олимпия глобуси", "Сеҳрли катаклар", "Подачи", "Чиргизак", "Қўриқчи", "Қирқ тош", "Оқ суяк", "Доира", "Доира бўйлаб катта эстафета", "Тўп учун кураш", "Тўп капитанга", "Тун ва кун", "Қармоқча", "Ғилдирак", "Арқон тортиш", "Мерган", "Тўпни тез ол", "Ҳавои тўп", "Чавандозлар", "Тақиқланган ҳаракат", "Кечиб ўтиш", "Тўпга тегиб кетма", "Тез олиб от", "Отишма", "Бўрон" ва шулар каби ўйинлар ёрдамида ўқувчиларда ҳаётий фазилатларни тарбиялаш ва ривожлантириш. «Тўпларни қатордан узатиш», «Ман этилган машқ», «Доира бўйлаб тўп узатиш», «Ҳамма ўз байроқчасига», «Болаларда тартиб қатъий», «Кун ва тун», «Оқ айиқлар», «Олиб қочар», «Инсиз қуён», «Югуришли эстафета»,

«Нина, ип ва тугунча», «Қопқон», «Чархпалак», «Чўртан балиқ ва балиқлар», «Ким узокқа отади?», «Тулкилар ва наматак», «Қурбақа билан лайлак» ўйинлари орқали чاقқонлик, мардлик, меҳнатсеварлик қобилиятларини ривожлантириш.

Назорат иши 1 соат. (33-51-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг болалар ҳаракат таянч малақаларини ошириш ва ривожланишидаги аҳамиятини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: жисмоний сифатларни ривожлантириш, ҳаётий фаолият учун зарур бўлган ўйинлар бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларни бажаришда спорт майдони ёки спорт залда ўзини тутиш, тартиб-интизомни сақлаши ва ўйин қоидаларига риоя қилади.

### **Футбол (8 соат)**

#### **52-53-мавзу: Футбол ўйини билан таништириш. (2 соат)**

Футбол майдони, дарвозаси ва тўпи билан таништириш, эркин ҳолатда тўпни олиб юриш; тўпни турган ҳолатда ва ҳаракат жараёнида шеригига тўғри узатиш машқлари; футболчиларнинг ўйин ва машқларни бажариш пайтида хавфсизлик қоидаларига риоя қилишни ўргатиш.

#### **54-мавзу: Тўпни дарвозага киритиш. (1 соат)**

Тўпни дарвозага турли тарафдан киритиш, жаримадан киритиш;

#### **55-56-мавзу: Футбол ўйинида тўпни ўйинга киритиш. (2 соат)**

Тўпни ўйинга киритиш (аут, бурчак тўпи) машқларини бажариш;

#### **57-58-мавзу: Дарвозабон техникаси. (2 соат)**

Дарвозабон техникаси (дарвозада туриш ва ҳаракатланиш), жамоавий футбол ўйинини ўйнаш.

Назорат иши 1 соат. (52-58-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: футбол майдони, тўп ва дарвозанинг ўлчамларини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўп билан ҳаракатланиш ва шеригига узатишни бажара олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: тўпни ўйинга киритиш ҳолатларида тўпни белгиланган жойга ўрнатади ва машқни бажаради.

### **Шахмат (2 соат)**

#### **59-60-мавзу: Шахмат. (2 соат)**

Рокировка, пиёда билан йўлдан уриб олиш, сипоҳларнинг қиймати.

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: футбол майдони, тўп ва дарвозанинг ўлчамларини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўп билан ҳаракатланиш ва шеригига узатишни бажара олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: тўпни ўйинга киритиш ҳолатларида тўпни белгиланган жойга ўрнатади ва машқни бажаради.

### **Сузиш**

Эркин сузиш усули элементларини ўрганиш. 25 метрга эркин усулда сузиш. Сузишга оид бўлган ўйинлар: “Лайлак ва қурбақалар”, “Балиқчи ва балиқлар”, “Тўпли қувлашмачоқ”, “Денгизчи”.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат.

#### **4-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ**

**РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- фанга оид олинган билимларни юзасидан мустақил фикрини оғзаки ва ёзма тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш.

- дарслик ва бошқа манбалардан фойдалана олиш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, ақлий, ахлоқий, эстетик, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:

- атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини тушуниш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция:

- аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш ва амалда қўллай олиш.

#### **Назарий билим асослари**

Қади-қоматнинг тузилишига махсус машқларнинг таъсири. Баданни чиниқтиришнинг асосий қоидаси ва аҳамияти ҳақида тушунча бериш. Машғулот вақтида шикастланишнинг олдини олиш ва биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш тўғрисида. Қомат бузилишининг олдини олиш, қоматни



ростлайдиган машқлар ҳақида тушунча бериш. Оммавий спорт турлари тўғрисида (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, бадминтон, теннис ва ҳ.к.) маълумот бериш. Ўз-ўзини назорат қилиш тўғрисида билим бериш. Баданни чиниқтиришнинг асосий қоидалари ва аҳамияти.

Гимнастика турлари, спорт анжомларидан фойдаланиш тартиби. Гимнастика машқларини қўллаб, дарс ва танаффус вақтида ўйинларга ўргатиш, қўллар билан симметрик ва ассиметрик ҳаракатларни бажариш. Ҳаракат тартиби (режими) ҳамда унинг ўқувчилар саломатлиги ва қобилиятини оширишдаги аҳамияти. Енгил атлетика машғулотида ўзини тутати билиш қоидалари. Қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чора тадбирлари.

Саломатликни сақлашда жисмоний машқларнинг аҳамияти. Ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда жисмоний тарбиянинг ўрни. Жисмоний машқ билан шуғулланишнинг гигиеник қоидалари.

Ўзбекистонда баскетболнинг ривожланиши тўғрисида қисқача маълумот. Мини-баскетбол ўйинининг соддалаштирилган қоидаси. Мактабда ўтказиладиган волейбол ҳақида тушунча ва унинг аҳамияти. Волейбол ўйинида туриш ҳолатини, ўйин қоидасини, ўрин ўзгартириш қоидаларини ўргатиш. Жисмоний машқларни тана аъзоларга ижобий ёки салбий таъсири ҳақида тушунча бериш. Ўзбекистонда гандбол ўйини ҳақида (қисқача маълумот).

Футболчиларнинг ўйинда ўзини тутиши ва ҳавфсизлик қоидаларига риоя қилиши. Ёш футболчиларнинг спорт формаси ва кийимлари. Футбол билан мунтазам шуғулланиш орқали чиниқтириш. Футболчиларнинг ўйин машқлари ва ўйин пайтида ҳавфсизлигининг асосий қоидалари. Футболчиларнинг кийим ва поябзалларига қўйиладиган талаблар.

Ҳаракатли ўйинларнинг инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш белгиларини аниқ мисоллар билан етказиш, ҳаракат

пайтида ўзининг қобилиятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теваарак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билиш.

### **Гимнастика (14 соат)**

#### **1-мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (1 соат)**

Тиззаларда чўккалаб, қўллар ёрдамисиз тик туриш; гимнастик нарвонида ҳамда гимнастик ўриндиғида машқлар бажариш; буюмлар билан умумривожлантирувчи машқларни бажариш (гимнастик таёқчалари, гантеллар, гардишлар, кичик тўплар, арғамчи ва ҳ.к.).

#### **2-3-мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)**

Югуриб келиб гимнастик “қозёл”га таянган ҳолда тиззага туриш, шу ҳолатда бир қўлга таяниб ён томонга (чап, ўнг) тиззадан сакраб тушиш машқлари;

#### **4-мавзу: Гимнастик “қозёл”ида таяниб сакраш. (1 соат)**

Гимнастик “қозёл”да тиззага таяниб туришдан таяниб ўтиришга ўтиш, кўкракни кериб юмшоқ сакраб тушиш; баландлиги 100 см бўлган гимнастика “қозёл”дан оёқларни кериб сакраб ўтиш; гимнастик “қозёл” устидан оёқларни кериб таяниб сакраш машқларини бажариш:

1. Ўғил болалар – гимнастик “қозёл” (узунасига ўрнатилган, баландлиги 100 см) устидан оёқларни кериб сакраш;
2. Қиз болалар – гимнастик “қозёл” (енига ўрнатилган, баландлиги 80 см) устига сакраб чиқиш, чўққайиб ўтириш, қўлларни силтаб юмшоқ сакраб тушиш.

#### **5-мавзу: Тирмашиб чиқиш машқлари. (1 соат)**

Гимнастик нарвонига қўл ва оёқларни бир вақтда қўйиб чиқиш ҳамда тушиш; қия кўтарилган ( $45^0$ - $50^0$ ) гимнастик ўриндиққа тирмашиб чиқиш ва тушиш;

#### **6-7-мавзу: Арқонга тирмашиб чиқиш. (2 соат)**

Арқонга эркин усулда тирмашиб чиқиш; арқонга уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқиш ва тушиш; тик арқонга уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқишда гимнастика деворида осилиб туришдан, уч ҳаракат усули техникаси

билан тирмашиб чиқиш, тик арқонда кўрсатилган усулда 2-3 метргача тирмашиб чиқиш машқларини бажариш.

Назорат иши 1 соат. (1-7-мавзулар асосида).

### **8-мавзу: Гимнастик нарвонда осилиш ва таянишлар. (1 соат)**

Гимнастика нарвонига ўргатилган усулларда тирмашиб чиқишлар (оддий, бир тарафлама, ҳар тарафлама); гимнастика нарвонида осилиб турган ҳолатдан, қўлларга тортилиш билан тирмашиб чиқиш; гимнастика нарвонидан қия қўйилган гимнастика ўриндиғига ўтиш; гимнастик нарвонга таяниб турган ҳолда чап ва ўнг оёқни ён томонга узатиш; турникда осилиш, оёқларни букиб осилиш, осилишда оёқларни букиб тўғрилаб олдинга кўтарилиш машқларини бажариш.

### **9-мавзу: Паст турникда тортилишлар. (1 соат)**

Паст турникда осилиб туришдан тўнтарилиб таянчга кўтарилиш (бир оёқда депсиниб, иккинчисида силтаниб бажарилади); машқни бажариш учун оёқ ҳаракатланганда қўллар буқилиб, оёқ ва гавдани турникка яқинроқ олиб боришга ҳаракат қилинади.

### **10-мавзу: Мувозанат сақлаш. (1 соат)**

Гимнастик ўриндикда бир оёқлаб 2-3 сония давомида “қалдирғоч” туриш; ўнг ва чап оёқларда таянч билан мувозанат сақлаб туриш; яккачўп устида машқлар: оддий, оёқ учларида, ёнларга жуфтлама қадам билан, олдинга ва орқага жуфтлама қадам билан, буюмлар устидан хатлаб ўтиш; яккачўп устида ён билан туриб оёқларни чалиштириб юриш; яккачўп устида сакраб бурилишлар: аввал ерда тўнтарилган гимнастик ўриндиғида 90°, 180° ўнг (чап)га сакраб бурилишларга ўргатиш; яккачўп устида турган ҳолатдан 35-40 см баландликдаги тўсиқлар устидан хатлаб ўтиш билан юриш.

### **11-12-мавзу: Акробатика. (2 соат)**

“Ярим шпагат”, “шпагат” ўтиришларни бажариш учун махсус машқлар билан шуғуллантириш; куракларда тик туриш; акробатика машқлар мажмуаси; дастлабки ҳолат оёқлар керилган, қўллар юқорида орқага энгашиб “кўприк” ҳосил қилиш, чап (ўнг) қўлга таяниб бурилиб, чўккайиб таяниш

ҳолатини бажариш. Икки марта кетма-кет олдинга умбалоқ ошиб, юқорига керишиб сакраш машқларини бажариш.

Назорат иши 1 соат. (8-12-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: гимнастика турлари хусусиятига мос бўлган спорт анжомларининг номи, ўлчамлари ва улардан хавфсиз усулда фойдаланиш тартибини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тик арқонга уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Енгил атлетика (18 соат)**

#### **13-14-мавзу: Юриш. (2 соат)**

Қўлларни турли ҳолатларда ҳаракатлантириб юриш; ярим ўтириб юриш; оёқда ҳамла қилиб юриш; оёқ учида ва товонда юриш; ҳар хил тезликда юриш.

#### **15-16-мавзу: Югуриш. (2 соат)**

Ўрта тезликда 4 дақиқа давомида югуриш; паст стартдан туриб жуфтликда 60 м масофага югуриш; 200 м масофага ўрта тезликда 3-4 марта дам олиш билан алмашиб югуриш;

#### **17-18-мавзу: Узоқ масофага югуриш. (2 соат)**

Узоқ масофага югуриш техникаси, узоқ масофага (1000 м) ўрта тезликда 6-8 марта дам олиш билан алмашиб югуриш;

#### **19-мавзу: Мокусимон югуриш. (1 соат)**

4x10 м мокусимон югуриш;

#### **20-мавзу: эстафета югуриш. (1 соат)**

4x60 м эстафета югуриш.

Назорат иши 1 соат. (13-20-мавзулар асосида).

**21-22-мавзу: Югуриб келиб “оёқ букиш усулида” сакраш. (2 соат)**

Бир оёқда 15-20 метр масофага сакраб бориш машқлари; баландлиги 30-50 см бўлган буюмлар устидан сакраб, юмшоқ тушиш; тўғридан югуриб келиб баландликка сакраш; югуриб келиб узунликка “оёқ букиш усули”да сакраш,

**23-24-мавзу: Югуриб келиб баландликка “хатлаб ўтиш усулида” сакраш. (2 соат)**

сакрашда фазаларга бўлиб техникасини ўрганиш; югуриб келиб баландликка “хатлаб ўтиш усули”да сакраш (фазаларга эътибор қаратган ҳолда) машқларини бажариш.

**25-26-мавзу: Улоқтириш. (2 соат)**

Теннис коптокларини ўнг ва чап қўллар билан мўлжалга улоқтириш; теннис коптогини бир қадам кенглиги 4 метр бўлган йўлакча ичидан улоқтириш; коптокни узоқ масофага 3-4 қадам ташлаб улоқтириш.

**27-28-мавзу: Кросс тайёргарлиги. (2 соат)**

Паст-баланд ноқулай вазиятларга эга бўлган шароитларда 400-500 метр масофа бўйлаб кросс югуриш.

Назорат иши 1 соат. (21-28-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: гимнастика турлари хусусиятига мос бўлган спорт анжомларининг номи, ўлчамлари ва улардан хавфсиз усулда фойдаланиш тартибини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тик арқонга уч ҳаракат усулида тирмашиб чиқади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

## **Ҳаракатли ўйинлар (12 соат)**

### **29-30-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўйнашда унинг қоидалари билан таништириш ҳамда бажариладиган машқлар. (2 соат)**

Таниш ҳаракатли ўйинларни ташкил этишда ўқитувчига, онабошига кўмаклашиш, ўйинлар қоидасини, мазмунини ташкилий томонларини билиш; тартиб-интизом қоидаларига риоя қилиш ҳамда ҳаракат белгилари – сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш.

### **31-39-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ўргатиш ва бажариш. (9 соат)**

“Оқ теракми, кўк терак?”, “Рақам билан чақирин”, “Қирқ тош”, “Ким чакқон?”, “Олиб қочар”, “Тўпни тушириб юборма”, “Тўрт томондан тўп узат”, “Тўпни саватга ташла”, “Қулоқ чўзма”, “Тунги соқчи”, “Отишма”, “Бўрон”, “Қубба”, “Доирага торт”, “Сакраб ва ўрмалаб ўтиш эстафетаси”, “Тўпни узатиб югуриш эстафетаси”, “Баландликка сакраш эстафетаси”, “Йўлаклар бўйлаб сакраш”, “Ҳалқачани кийгизиш”, “Илон изи бўлиб юриш”, “Калхат хужуми”, “Тўхтамасдан қидир”, “Енг сезгир ўйинчи”, “Ким кўп кўзиқорин теради”, “Бўш ўрин”, “Отиб қочар”, “Эстафетали югуриш”, “Чизмадан шакл яшаш”, “Сехрли катаклар”, “Ман этилган машқ” ва бошқа ўйинлар билан ўқувчиларни ҳар томонлама ривожлантириш.

Назорат иши 1 соат. (31-39-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилиятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларни бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракатли ўйинларнинг тавсифига хос бўлган ҳаракат белгилари – сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

## **Спорт ўйинлари**

### **(баскетбол, волейбол, гандбол) (10 соат)**

#### **40-мавзу: Баскетбол ўйини. (1 соат)**

Баскетбол ўйин қоидаси, тўп оғирлиги, майдон ўлчами; майдонда ўйинчиларнинг жойлашуви ва ҳаракатланиш.

#### **41-мавзу: Баскетбол тўпи билан машқлар. (1 соат)**

Тик турган ҳолда ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларини бажариш; тўпни илиб олиш ва узатиш; тўп билан иккала қўл билан бир жойда туриб, жойни алмаштириб ҳаракатланиш; тўпни бир қўл билан тўғри чизикдан уриб олиб юриш;

#### **42-мавзу: Баскетбол тўпини саватга ташлаш. (1 соат)**

Тўпни жойдан туриб бир қўлда елкадан ошириб саватга ташлаш; икки томонлама мини-баскетбол ўйинининг оддий элементларини соддалаштириб бажариш; баскетбол ўйини қоидаси асосида жамоавий ўйин ўтказиш.

#### **43-мавзу: Волейбол. (1 соат)**

Волейбол ўйин қоидаси, тўп оғирлиги, майдон ўлчами; майдонда ўйинчиларнинг жойлашуви ва ҳаракатланиш.

#### **44-45-мавзу: Волейбол тўпи билан машқлар. (2 соат)**

Тўпни ушлаш; икки қўллаб тўпни пастдан, юқоридан узатиш; икки қўл билан юқоридан келган тўпни бир-бирига узатиш; ўйинчиларнинг асосий бурчи ва ҳуқуқларини ўргатиш ва ўйнаш қоидаларини билиш; волейбол ўйини қоидаси асосида жамоавий ўйин ўйнаш.

#### **46-47-мавзу: Гандбол ўйини. (2 соат)**

Ўйинчининг тик турган ҳолатида туришни билиш; тўпни улоқтириш ва ушлаб олишни билиш, тўпни ерга уриб (аста-секин) дарвозага отишни ўрганиш; гандбол ўйини қоидаси асосида жамоавий ўйин ўйнаш.

Назорат иши 2 соат. (40-47-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: Ўзбекистонда спорт ўйинларининг (баскетбол, волейбол, гандбол) ривожланиши тўғрисида ҳамда ўйин қоидаси бўйича маълумотга эга бўлади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўп билан бажариладиган ҳаракатнинг тактик-техникаларини бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳаракат жараёнида ўз-ўзини мустақил равишда хавфсизлигини таъминлай олади.

### **Футбол (12 соат)**

#### **48-мавзу: Футбол ўйин элементларини ўргатиш. (1 соат)**

Футболчиларнинг ўйин элементлари ва машқларни бажариш пайтида хавфсизлик қоидалари; эрталабки гигиеник гимнастика машқлари мажмуасини бажариш;

#### **50-58-мавзу: Футбол техникаси. (2 соат)**

Футбол бўйича ўйин машқлари ва мезон талабларини бажариш; тўпни олиб юришни ва шеригига узатишни ўрганиш; тўпни ўйинга киритишни бажариш.

Назорат иши 1 соат. (48-58-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: ФИФА, ОФК, ЎФФ ҳақида маълумотларга эга бўлади.



Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: футболга оид бўлган машқларни бажаришда техника-тактикаларга эга бўлади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: тўпни олиб юриш машқларини бажаришда (саккизлик) жиҳозларни ўзи ўрнатади.

### **Шахмат. (2 соат)**

#### **59-60-мавзу: Шахмат. (2 соат)**

Шахмат нотатсияси, қисқа партиялар, шахмат одоби.

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: футбол майдони, тўп ва дарвозанинг ўлчамларини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўп билан ҳаракатланиш ва шериғига узатишни бажара олади.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: тўпни ўйинга киритиш ҳолатларида тўпни белгиланган жойга ўрнатади ва машқни бажаради.

### **Сузиш**

Эркин сузиш усулида сузиш; 50 метрдан 100 метргача бўлган масофада эркин усулда сузиш; сувдаги ўйинлар: “Копток учун кураш”, “Говвос”, “Торпедо”.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат.

### **5-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- эганланган билимлар асосида мустақил фикрини оғзаки ва ёзма тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш ва жисмоний тарбия ва спортга оид интернет тармоқларидан фойдалана олиш;

- дарслик ва бошқа манбалардан фойдалана олиш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, жисмоний сифатларни билиш, ҳар бир спорт туридан унинг техникаси ва тактикасини англаш, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш, соғлом турмуш тарзини англаш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:

- атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларни тушуниш ва ҳис этиш, фан доирасида қабул қилинган қарор ва қонунларни тушуниш ва муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция:

- аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш, вақт меъёрларини ва майдон ўлчамлари борасидаги билимларни англаш.

### **Назарий билим асослари**

Жисмоний машқ билан шуғулланишнинг гигиеник қоидалари. Эрталаб дарсгача ўтказиладиган гимнастика машқларини бажариш қоидалари ва

талаблари. Мактаб ўқувчиларининг овқатланиш тартиби. Жисмоний машқларни бажаришда қўлланиладиган гигиеник омиллар. Жисмоний машқларни бажаришда шикастланишнинг олдини олиш. Жисмоний машқларнинг инсон ҳаётига ва саломатига зарурий аҳамияти. Уйга берилган топшириқларни ва жисмоний тарбия дақиқаларининг қоидалари ҳақида тушунча бериш. Зарарли одатларнинг инсон саломатлигига бўлган салбий таъсири. Жароҳатланишнинг олдини олиш ҳақида маълумот. Жисмоний машқлар машғулотининг гигиеник қоидалари. Уйга берилган машқларни мустақил равишда бажаришда қаратиладиган талаблар. Югуриш вақтида тўғри нафас олиш, ўқувчиларнинг ҳаракат ва овқатланиш тартиби. Югуриб келиб узунликка сакраш машқининг фазаларини бажариш тартибини билиш. Баскетбол ўйини келиб чиқиш тарихи ва Ўзбекистонга кириб келиши. Баскетбол ўйинининг қоидаларини билиш. Волейбол ўйнаш қоидалари тўғрисида тушунча бериш ва амалий ўргатиш.

Жисмоний тайёргарлик – ишчанлик унумдорлиги мезони. Дарс пайтида белгиланган машғулот-машқ ўтказишнинг хавфсизлигини таъминлаш қоидалари. Ёш футболчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги. Тўпни эгаллаш техникаси футболда муваффақиятга эришишнинг асосидир. Футбол билан шуғулланганда келиб чиқадиган шикастланишнинг сабаблари ҳақида тушунча.

Ўзбекистонда Курашнинг келиб чиқиш тарихи. Кураш турларини фарқлай билиши. Миллий кураш кийими. Кураш атамалари. Кураш техникаси ва тактикаси ҳақида.

Ўқувчиларни жисмоний баркамол, ақлий ва ахлоқий жиҳатдан етук қилиб тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти; очиқ ҳавода ташкил қилинадиган ўйинларда дам олиш, ўртача ҳаракатлар билан бажариладиган ўйинларнинг аҳамияти. Олимпия ўйинлари ва “Умид ниҳоллари” ҳақида тушунча. Олимпия ўйинларининг келиб чиқиш тарихи ҳақида тушунча бериш. ва спорт ўйинлари ҳақида маълумот бериш.

### **Гимнастика (14 соат)**

### **1-мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (1 соат)**

Ўқувчиларнинг ёш-физиологик хусусиятларига мос бўлган буюмсиз ва буюмлар (тўлдирма тўп, гимнастик таёқча, арғамчи ва бошқалар) билан машқлар бажариш; сакрашлар, чўққайиб ўтиришлар, ҳар хил йўналишда эгилиш ва таянишларни, бирга қўшилган машқлар мажмуасини бажаришни ўргатиш; арғамчида 1 дақиқа давомида сакраш.

### **2-3-мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)**

Югуриб келиб гимнастика “козёли” устига таяниб, тиззаларга сакраб чиқиш, тиззалардан қўлларни кўтариб юмшоқ сакраб тушиш; гимнастика “козёли” устига таяниб оёқларга кўтарилиш ва тик ҳолатдан кўкракни кериб юмшоқ сакраб тушиш; гимнастик “козёл” устидан оёқларни кериб таяниб сакраш машқларини бажариш:

1. Ўғил болалар – гимнастика “козёли” (узунасига ўрнатилган, баландлиги 100 см) устидан оёқларни кериб сакраш;
2. Қиз болалар – гимнастика “козёли” (енига ўрнатилган, баландлиги 80 см) устига сакраб чиқиш, чўққайиб ўтириш, қўлларни силтаб юмшоқ сакраб тушиш.

### **4-5-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)**

Гимнастик нарвон бўйлаб юқорига, диагонал бўйича тирмашиб чиқиш ва тушиш; арқонга икки, уч ҳаракат усулда (ўғил болалар – 3 м, қиз болалар – 2 м) тирмашиб чиқиш ва тушиш.

### **6-7-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (2 соат)**

Осилишлар: гимнастика нарвонида оёқлар билан осилиб туришдан оёқлар билан депсиниб, керишишдан осилишга ўтиш; қўшпояда оёқларни кериб оширган ҳолда қўлларга таяниб тик туриш; ўғил болалар – букилиш ва осилиш, баланд турникка осилиб тортилиш, осилиб турган ҳолда оёқни тик кўтариш; қиз болалар – аралаш осилишлар, паст турникда ётган ҳолда осилиб тортилиш.

Таянишлар: полда, гимнастика ўриндиғига қўллар билан таянган ҳолда букиш ва ёзиш машқлари.

Назорат иши 1 соат. (1-7-мавзулар асосида).

### **8-9-мавзу: Акробатика. (2 соат)**

Олдинга ва орқага икки марта кетма-кет умбалок ошиш; орқа томонга оёқларни юқорига кўтариб куракларда тик туриш; чалқанча ётган ҳолда “кўприк” ҳосил қилиш; акробатикага оид бўлган 2-3 та машқлардан иборат мажмуаларни бажаришни ўргатиш; машқлари якунидан сўнг бир қадам олдинга чиқиб, қўлларни ёнга кўтариш.

### **10-11-мавзу: Мувозанатни сақлаш машқлари. (2 соат)**

Яккачўп ёнида икки қўл билан таяниб, ўнг оёқни олдинга силтаб ўтказиб, яккачўп устига чиқиб чап томонга бурилиб, оёқларни очиб ўтириш (яккачўп баландлиги 90-100 см); яккачўп устида турли ҳаракат машқларини бажариш: оёқларни орқага силтаб, олдинга қўлларни букиб қоринда ётиш; қўлларни ёзиб (тўғирлаб) гавдани кўтариб туриш; ўнг оёқни олдинга букиб, ярим ўтириб, қўлларни ёнга узатиш; чап оёқни ўнг оёқ орқасига қўйиб, қўлларни ёндан юқорига кўтариб, оёқ учига тик туриш; чап оёқни ярим букиб олдинга қадам ташлаб юриш; ўнг қўлни орқадан доира шаклида айлантириб юқорига кўтариш; ўнг оёқни чап оёқ каби букиб олдинга қадам ташлаб, чап қўлни орқадан айлантириб юқорига кўтариш; чап оёқни ўнг оёқ ёнига қўйиб, чап томонга бурилиш; қўлларни олдинга тушириб орқага узатиш, оёқларни ярим буккан ҳолда юқорига керилиб сакраб тушиш (яккачўп бўлмаган тақдирда гимнастик ўриндиқда бажарилиши мумкин); яккачўп устида бир оёқда (чап, ўнг) “қалдирғоч” бўлиб туриш.

### **12-мавзу: эстафетали қувноқ ўйинлар. (1 соат)**

Ўргатилган акробатика машқларидан сакраш, юриш, тўсиқлардан ўтиш, арғамчи, гардишларда ўргатилган машқлардан, тўпларни полга уриб юриш машқларидан иборат эстафетали қувноқ ўйинларни бажариш.

Назорат иши 1 соат. (8-12-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: бажарилаётган гимнастика машқларининг инсоннинг тана аъзоларига бўлган таъсирини билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: мувозанат сақлаш машқларини кетма-кетликда бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: мувозанат сақлаш машқларини бажаришда мусиқа оҳанглари остида бажаради.

### **Енгил атлетика (16 соат)**

#### **13-14-мавзу: Юриш. (2 соат)**

Чизик бўйлаб оёқ учида, товонда, оёқ ён қисмларида (ички, ташқи) юришлар; турли юриш машқларига оид бўлган мажмуалар (ярим ўтириб, орқа билан юриш, ўтирган ҳолатда сакраш билан боғлиқ юриш) машқлари.

#### **15-18-мавзу: Югуриш. (4 соат)**

Паст стартдан чиқиб югуриш; ўрта масофаларга югуриш; 200-300 м масофага 4-5 марта юриш билан алмашлаб югуриш; 4x10 м мокусимон югуриш; турли масофаларга (30, 60, 100, 400, 1000 м) техникага риоя қилган ҳолда югуришлар; бир меъёрга 4 дақиқа давомида енгил югуриш.

#### **19-мавзу: Кросс тайёргарлик. (1 соат)**

Паст, баланд ерларда юриш ва югуриш; пастликдан тепаликка ва тепаликдан пастга югуриш; 60 м бўлақлардан иборат эстафеталар; 1000 м масофага кросс югуриш.

Назорат иши 1 соат. (13-19-мавзулар асосида).

#### **20-23-мавзу: Сакраш. (4 соат)**

Турган жойдан узунликка сакраш; югуриб келиб узунликка “оёқ букиш усули”да сакраш, сакраш фазаларига риоя қилиш; югуриб келиб баландликка “ҳатлаб ўтиш усули”да сакраш (фазаларга эътибор қаратган ҳолда) машқларини бажариш; планка устидан сакраб ошиб ўтиш.

#### **24-26-мавзу: Улоқтириш. (3 соат)**

Теннис коптогини турган жойдан улоктириш; теннис коптогини 3-4 кадамдан югуриб келиб улоктириш; теннис коптогини мўлжалга улоктириш; тўлдирма тўп (1 кг) икки қўллаб турган жойдан улоктириш машқлари.

Назорат иши 1 соат. (20-26-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: кросс югуриш, кросс тайёргарлиги машқлари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: паст-баландлик бўйлаб 1000 м югуриш машқларини бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: кросс тайёргарлик машқларини бажаришда меъёрларни билади ва уларга амал қилади.

### **Спорт ўйинлари**

#### **(баскетбол, волейбол, гандбол) (16 соат)**

##### **27-31-мавзу: Баскетбол. (5 соат)**

Ўйинчининг туриш ҳолати; тўп билан ҳаракатланиш; сакраб тўхташ; ҳимоя вазифасини ҳар томонлардан бажариш; тўпни илиб олиш; кўкракдан улоктириш; жой алмаштириб ҳар томонлама ҳаракат қилиш; тўпни ўнг ва чап қўлларда ерга уриб югуриш; тўпни ҳалқага бир қўл билан елкада (бошқа қўл ёрдамида) икки ташлаш; мини-баскетбол ўйинини турли баскетбол элементлари билан алмашлаб ўйнаш.

##### **32-36-мавзу: Волейбол. (5 соат)**

Ўйиннинг бошлаш ва якунлашда партиялар неча ҳисобгача давом этиш қоидалари; очколарни ҳисоблаш; ҳакамлик ва мусобақалаштириш; ўйинчиларнинг майдондаги жойлашуви ва ҳаракатланиши; паст ва юқори томондан келган тўпни қайтариш техникасини бажариш; тўпни пастдан ва юқоридан узатиш.

##### **37-40-мавзу: Гандбол. (4 соат)**

Бир қўлда тўпни ушлаш; турган жойдан тўпни бир қўл билан улоқтириш; сакраб тўпни улоқтириш; ҳаракатланиб келиб тўпни дарвозага улоқтириш; дарвозабон ўйинини билиш (тик туриш, ҳаракатланиш, қўллар билан келаётган тўпни қайтариш); тўпни ерга уриб олиб юриш; икки кадамлаб тўхташ, тўпни олиб юриш.

Назорат иши 2 соат. (27-40-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: спорт ўйинларининг техника ва тактика қоидаларини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: спорт ўйинларида ҳужум ва ҳимоя тактикаларига оид машқларни бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳужум ва ҳимоя тактикаларини бажариш жараёнида хавфсизлик қоидаларига амал қилади.

### **Футбол (12 соат)**

#### **41-51-мавзу: Футбол ўйин техникасини ўргатиш. (12 соат)**

Тезликни ва ҳаракат йўналишини ўзгартириб югуриш; ўйинчиларнинг ҳаракатланиш тартиби; ҳар хил ҳолатларда старт олиш машқлари; тўпни оёқ юзи, ички ташқи ёни билан тепиб ошириш; тўпни оёқ юзи ва ташқи ёни билан олиб юриш; майдоннинг ён томонларидан тўпни ўйинга киритиш; бурчаклардан тўпни ўйинга киритиш; 11 метрлик жарима (пеналти) тўпини дарвозага тепиш; Футбол қоидаси асосида икки томонлама ўйин; 2 м кенгликдаги йўлакча ичида тўп билан ҳаракатланиш (30 метр масофа).

Назорат иши 1 соат. (41-51-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: тўпга бериладиган зарбаларни билиб олади.



Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: дарвоза бурчаклари, дарвозага бериладиган зарбалар бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: тўпни оёқ юзи ва ташқи ёни билан олиб юришни бажаради.

### **Кураш (8 соат)**

**52-58-мавзу: Кураш машқларининг элементларини ўргатиш. (8 соат)**

Кураш атамалари ва иборалари; “йиқилишдан сақланиш”, “бўйинни тоблаш”, “ён томонларга йиқилиш” усулларини бажариш; қўлларни орқага қилиб бир оёқда турган ҳолда рақибни елка ва гавда билан туртиб белгиланган майдондан чиқариб юбориш; чўққайиб ўтирган ҳолатдан орқага думалаш; олдинга қараб умбалок ошиш машқларини бажариш.

Назорат иши 1 соат. (52-58-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: кураш турлари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: кураш усулларини бажаришдан аввал тана аъзоларининг чигалёзди машқларини бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: кураш машқларини бажаришда хавфсизлик қоидаларига амал қилади.

### **Шахмат (2 соат)**

**59-60-мавзу: Шахматни ўргатиш. (2 соат)**

Якка шохни мот қилиш. Икки руҳ билан мот қилиш. Оғир сипоҳлар билан мот қилиш.

### **Сузиш**

Ўрганилган усулда 50-100 м га сузиш; крол усулида сузишни ўргатиш учун махсус машқлар; кўкракда ва чалқанча ётиб, крол усулида турли тезликда масофаларга сузиш; енгил нарсаларни сув сатҳида ушлай билиш; 2 метр чуқурликда, сув остидаги нарсаларни олиш; қутидан ва сувнинг ўзидан стартлар; сувдаги ўйин: “Шўнғиб қувлашмачоқ”; вақтни ҳисобга олмаган ҳолда 25 метрга сузиш; сувда бурилиш ва қутидан сакрашларни билиш. Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат.

**6-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ  
РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- эгалланган билимлар асосида мустақил фикрини оғзаки ва ёзма тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ва якка тартибда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш ва жисмоний тарбия ва спортга оид интернет тармоқларидан фойдалана олиш;
- дарслик ва бошқа манбалардан фойдалана олиш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, жисмоний сифатларни билиш, ҳар бир спорт туридан унинг техникаси ва тактикасини билиш, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш, соғлом турмуш тарзига амал қилишни ўрганиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:

- атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини тушуниш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция:

- аждодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш, вақт меъёрларини ва майдон ўлчамларини англаш.

### **Назарий билим асослари**

Жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг гигиеник қоидалари. Машғулотда кийиладиган спорт кийимларининг гигиеник талаблари. Жисмоний машқларнинг инсонга бўлган аҳамияти. Жисмоний машқларни бажариш инсон организмнинг иш қобилияти яхшиланишига таъсири ва фойдаси. Гимнастика дарсларидаги тартиб-қоидалар. Жисмоний машқлар билан машғул вақтида хавфсизлик қоидалари, ўзини-ўзи муҳофаа қилиш қоидалари. Шикастланганда ўзига ва бошқаларга биринчи тиббий ёрдам кўрсата олиш.

Жисмоний машқлар машғулотининг гигиеник қоидалари. Уйга берилган машқларни мустақил равишда бажариш қоидалари. Югуриш вақтида тўғри нафас олиш, ўқувчиларнинг ҳаракат ва овқатланиш тартиби. Машғулот пайтида хавфсизлик қоидалари. Югуриб келиб узунликка сакраш машқининг фазаларини бажариш тартибини билиш. Иш қобилиятини бирдай сақлаб туришда жисмоний машқларнинг аҳамияти. Спорт залида, майдончасида енгил атлетика машқларини бажаришда хавфсизлик қоидалари.

Организмга жисмоний машқларнинг қандай таъсир этиши ҳақида билиш, умумривожлантирувчи машқлар бўйича уйга берилган вазифани бажаришни билиш, енгил атлетика бўйича ўқув мезонларини эгаллаш.

Ўқувчиларнинг жисмоний камол топишида баскетбол ўйинининг аҳамияти. Машғулотлар жараёнида ўқувчиларнинг саломатлигини аниқлашда ўзини-ўзи назорат қилиш асослари. Баскетбол спорт тури билан шуғулланиш инсон организмга бўлган таъсири. Баскетбол ўйинининг

қоидалари. Волейбол ўйини қоидалари, ҳакамлик қилишиш, волейбол ўйинининг организмга ижобий таъсири.

Жисмоний тайёргарлик – ишчанлик унумдорлиги мезони. Дарс пайтида белгиланган машғулот – машқ ўтказишнинг хавфсизлигини таъминлаш қоидалари. Ўқувчиларнинг ҳаракат сифатлари ҳақида тушунча бериш (куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамлилиқ). Юракнинг қисқариш тезлигини мустақил ўлчаш. Мусобақа қоидаларини билиш. Футбол техникаси ва тактикаси.

Кураш қоидалари ҳақида маълумот. Курашчиларнинг халқаро мусобақаларда Осиё ва Жаҳон биринчиликларидаги муваффақиятлари. Курашчилар кун тартиби, овқатланиши ва гигиенаси.

Ҳаракатли ўйинларни болаларнинг турмуш фаолиятига ёрдам берадиган ақлий ва иродавий хислатларини тарбиялашда қўллаш, уларда турли ўйинларга, жисмоний машқларга, кун тартибига риоя қилишга қизиқишни уйғотиш.

Ҳаракатли ўйинларни мустақил равишда ташкил қилиш ва ўтказиш учун зарур билим ва малакалар ҳосил қилиш.

Брасс сузиш усулини ўрганиш учун бажариладиган махсус машқлар. Элементлари бўйича брасс усулида сузиш. Кўкракда чалқанча ётиб крол усулида сузиш вақтида бурилишлар.

### **Гимнастика (14 соат)**

#### **1-мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (1 соат)**

Буюмларсиз ва буюмлар билан қуйи синфларда ўзлаштирилган машқларни такрорлаш ҳамда такомиллаштириш. Жуфт-жуфт бўлиб буюмларсиз ва буюмлар билан машқлар бажариш. Гимнастика девори ёрдамида машқлар бажариш. Мустақил равишда 6-8 та умумривожлантирувчи машқларни бажариш. Жисмоний сифатлардан тезкорлик ва кучни ривожлантирувчи машқларни бажариш, машқдан сўнг нафасни тўғри олиш ва чиқариш. Белда гардишни 1 дақиқа давомида айланттириш, арғамчида 30 сония давомида сакраш.

### **2-3-мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)**

Қиз болалар – дастлабки ҳолат, узунасига ўрнатилган (баландлиги 90 см) гимнастика “козёли”га югуриб келиб сакраб, устига таяниб тиззаларда туриш ва чўққайган ҳолда қўллар билан силтаниб керишиб юмшоқ сакраб тушиш; энига ўрнатилган гимнастика “козёли”дан оёқларни букиб сакраб ўтиш.

Ўғил болалар – баландлиги 110 см узунасига қўйилган гимнастика “козёли”дан оёқларни кериб ва букиб сакраш; гимнастика “козёли”дан оёқларни кериб сакраб 90<sup>0</sup> га бурилиб тушиш.

### **4-5-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)**

1. Гимнастика нарвонига навбатма-навбат ҳар хил усуллар билан тирмашиб чиқиш; гимнастика нарвонига чиқишда бир қўлда буюмлар (тўп, таёқча) билан тирмашиб чиқиш ва тушиш машқлари; гимнастика нарвонида ёнбош ва орқа билан билан аралаш ушлаш усули билан осилиб туриш.

2. Ўғил болалар – 3 м, қиз болалар – 2 м арқонга уч ҳаракат усулда тирмашиб чиқиш ва тушиш.

Назорат иши 1 соат. (1-5-мавзулар асосида).

### **6-7-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (2 соат)**

Осилишлар: гимнастика нарвонида оёқлар билан осилиб туришдан, оёқлар билан депсиниб, керишишдан осилишга ўтиш; қўшпоя пояларидан оёқларни кериб оширган ҳолда қўлларга таяниб тик туриш; ўғил болалар – баланд турникка осилиш, бир оёқ билан силтаниб ва иккинчиси билан депсиниб айланиб кўтарилиш, қиз болалар – паст турникка осилиш, чўққайиб осилиш.

Таянишлар: полда, гимнастика ўриндиғига қўллар билан таянган ҳолда букиш ва ёзиш.

### **8-мавзу: Акробатика. (1 соат)**

Чўққайиб таяниб ўтирган ҳолда, оёқларда депсиниб олдинга умбалоқ ошиш; 30-40 см баландликдаги тўсиқ устидан умбалоқ ошиб ўтиш; орқага умбалоқ ошиб, ярим шпагатга тушиш.

### **9-10-мавзу: Мувозанат сақлаш машқлари. (2 соат)**

Якка чўп устида оёқ учларида юриш ва югуришлар, “полка” кадамлар билан олдинга силжишлар; гимнастика кўприкчасида туриб, қўллар яккачўп устида, сакраб, яккачўп устида таяниб чўққайишга чиқиб олиш (ўқитувчи ёрдамида); яккачўп устида қўлларни ҳар хил ҳолатда тутиб, “қалдирғоч” ҳосил қилиш;

70-80 см баландликдаги яккачўп устида ўнг ёки чап оёқда мувозанат сақлаш; яккачўп устида 30-35° бурчак йўналишда югуриб келиб, сакраб таяниб чўққайишга чиқиш, туриб олдинга “полка” кадамлар билан силжиш, чап оёқда “қалдирғоч” ҳосил қилиш, ўнг оёқ билан олдинга силтаниб, чапга бурилиш ва оёқларни жуфтлаб, юқорига сакраб, керишиб тушиш машқлари; яккачўпдан юмшоқ сакраб тушиш ва мувозанат сақлаб қолиш.

### **11-12-мавзу: эстафетали қувноқ ўйинлар. (2 соат)**

Ўргатилган акробатика машқлари, сакраш, юриш, тўсиқлардан ўтиш, арғамчи, гардишларда, гимнастик ўриндиқлари, тўплар билан иборат эстафетали қувноқ ўйинлар ўйнаш.

Назорат иши 1 соат. (6-12-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: гимнастикага оид бўлган машқларини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: гимнастика машқларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: гимнастика машқларини бажаришда меъёрларини бажаришда қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Енгил атлетика (16 соат)**

### **13-мавзу: Юриш. (1 соат)**

Ўқитувчи кўрсатмасига асосан йўналишни ўзгартириб юриш; тўсиқлар устидан ошиб юриш; спортча юришнинг ҳаракат элементларини ўргатиш.

#### **14-16-мавзу: Югуриш. (3 соат)**

Паст стартдан максимал тезликдан 30, 60 м масофаларга югуриш; 30-60 м масофаларга эстафетали югуриш; баландлиги 30-40 см бўлган тўсиқлардан ошиб югуриш; бир меъёрга 6 дақиқа давомида енгил югуриш; 4x10 мокусимон югуриш; юқори стартдан 800-1000 м га югуриш; юқори стартдан тепаликка ва тепаликдан пастга югуриб тушиш.

#### **17-18-мавзу: Кросс тайёргарлик. (2 соат)**

Жойдаги табиий тўсиқларни ҳатлаб, сакраб, босиб қадамлаб ошиб ўтиш; тўсиқ устидан сакраб тушиш; 1500 м масофага кросс югуриш.

Назорат иши 1 соат. (13-18-мавзулар асосида).

#### **19-22-мавзу: Сакраш. (6 соат)**

Бир ва икки оёқлаб чапга, ўнга, орқага бурилиб сакраш; югуриб келиб узунликка “оёқ букиш усули”да сакраш; югуриб келиб баландликка “ҳатлаб ўтиш усули”да сакраш.

#### **23-26-мавзу: Улоқтириш. (4 соат)**

Теннис коптогини турган жойдан улоқтириш; теннис коптогини югуриб келиб бош ортидан елкадан 4-6 қадам ташлаб улоқтириш; теннис коптогини мўлжалга улоқтириш; тўлдирма тўп (2 кг) икки қўллаб ён томон билан туриб ирғитиш.

Назорат иши 1 соат. (19-26-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: сакрашнинг “оёқни букиб”, “ҳатлаб сакраш” усуллари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: сакрашнинг “оёқни букиб”, “ҳатлаб сакраш” усуллари бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: сакраш усуллари бажаришда меъёрларни билади ва уларга амал қилади.

## **Спорт ўйинлари**

### **(баскетбол, волейбол, гандбол) (16 соат)**

#### **27-31-мавзу: Баскетбол. (5 соат)**

Тўпни ерга уриб йўналиш ва тезликни ўзгартириб югуриш; тўпни бир қўл билан елкадан, жойида туриб қадам ташлаб ва жойни ўзгартириб улоқтириш; тўпни ўрганилган усул билан ҳаракатда ҳалқага ташлаш; тўпни шитга теккизиб ҳалқага ташлаш (ўнг ва чап томонлардан); ўрганилган баскетбол элементларини қўллаб, икки томонлама мини-баскетбол ўйнаш; тўп билан ҳаракатланган ҳолда тезликни ошириб (10 м масофага) югуриш.

#### **32-36-мавзу: Волейбол. (5 соат)**

Волейбол ўйинида туриш ҳолатини ва жойларни ўзгартириш қоидаларини ўргатиш; катта қадамлаб чапга, ўнгга, орқага, олдинга тезлик билан юриш қоидаларини ўргатиш; тўпни юқоридан узатиш малакасини мустаҳкамлаш; пастдан келган тўпни икки қўлда қайтаришни ўргатиш; волейбол сеткаси устидан, 4-6 м масофада туриб, пастдан тўғрига тўпни бир қўлда ушлаб, иккинчи қўл билан уриб ўтказишни ўргатиш; икки томонлама ўйин вақтида тўпни юқоридан, пастдан қабул қилиш ва қайтариш қоидалари.

#### **37-40-мавзу: Гандбол. (4 соат)**

Ҳимояда яккама-якка ҳаракат қилиш; тўпни дарвозага пастдан, юқоридан улоқтиришда тўсиқ ҳосил қилиш; кучни ривожлантиришга қаратилган машқларни бажариш.

Назорат иши 1 соат. (27-40-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: спорт ўйинларининг техника ва тактика қоидаларини билади.



Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: спорт ўйинларида ҳужум ва ҳимоя тактикаларига оид машқларни бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳужум ва ҳимоя тактикаларини бажариш жараёнида хавфсизлик қоидаларига амал қилади.

### **Футбол (12 соат)**

#### **41-51-мавзу: Футбол ўйинида техник ва тактик ҳаракатларни ўргатиш. (12 соат)**

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш (футбол) жараёнида ўз-ўзини назорат қилиш асосларини билиш; тўпни олиб юриш ва тўпни оёқ юзасининг ички томони билан тепиш; тўпни тепиш техникасини бажариш; дарвозабон ўйини; ўйин жараёнида “бўш ўринни танлаш” тактик ҳаракати.

Назорат иши 1 соат. (41-51-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: тўпга бериладиган зарбаларни билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: дарвоза бурчаклари, дарвозага бериладиган зарбаларни бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: тўпни оёқ юзи ва ташқи ёни билан олиб юришни бажаради.

### **Кураш (8 соат)**

#### **52-58-мавзу: Кураш элементларини бажариш. (8 соат)**

Курашда қулай ҳолатни эгаллаш, кураш бўлган ҳаракатли ўйинлар; кураш усуллари: “орқадан чалиш”, “олдиндан чалиш”, “оёқларни ёнидан қоқиб йиқитиш”.

Назорат иши 1 соат. (52-58-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: кураш турлари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: кураш усуллари бажаришдан аввал тана аъзоларининг чигалёзди машқларини бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: кураш машқларини бажаришда хавфсизлик қоидаларига амал қилади.

### **Шахмат (2 соат)**

#### **59-60-мавзу: Шахмат ўйини. (2 соат)**

Сипоҳлар (фарзин, рух, икки фил билан) мот қилиш. Амалий ўйин.

#### **Сузиш**

Брасс усулини ўрганиш учун махсус сузиш машқлари; ўрганилган усулда 50-100 метрга сузиш; крол усулида сузишни ўргатиш учун махсус машқлар; кўкракда ва чалқанча ётиб крол усулида турли тезликда масофаларга сузиш; енгил нарсаларни сув сатҳида ушлай билиш; 2 м чуқурликда, сув остидаги нарсаларни олиш; қутидан ва сувнинг ўзидан стартлар; сувдаги ўйинлар: “Қутқарувчилар”, “Шўнғиб қувлашмачоқ”.

Вақтни ҳисобга олмаган ҳолда 25-50 метрга сузиш; сувда ва спорт иншоотларида муносабат қоидалари; вақтни ҳисобга олмаган ҳолда 25 мга сузиш; сувда бурилиш ва қутидан сакрашларни билиш.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат.

### **7-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ**

#### **РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- эгалланган билимлар асосида мустақил фикрини оғзаки ва ёзма тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ва якка тартибда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш ва жисмоний тарбия ва спортга оид интернет тармоқларини билиш ва улардан фойдалана олиш;

- дарслик ва бошқа манбалардан фойдалана олиш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, жисмоний сифатларни билиш, ҳар бир спорт туридан унинг техникаси ва тактикасини амалда бажара олиш, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш, соғлом турмуш тарзига риоя этиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:

- атрофида бўлаётган воқеа, ходиса ва жараёнларини тушуниш ва ҳис этиш ва унинг мазмунига шахсий фиркини билдира олиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция:

- аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш, вақт меъёрларини ва майдон ўлчамларини англаш.

### **Назарий билим асослари**

Гимнастика турлари билан шуғулланишнинг организмга таъсири. Ўз-ўзини назорат қилишни билиш. Жисмоний машқлар вақтида эҳтиёткорлик

чоралари, ўз-ўзини муҳофаза қилиш. Спорт билан шуғулланиш вақтида тиббий назорат.

Турли хил жисмоний юкламанинг организмга таъсири, ўзини-ўзи назорат этишнинг асосий усуллари, жароҳатланганда биринчи ёрдам кўрсатиш, машқларни бажариш чоғида ўзини-ўзи муҳофаза қилиш. Эгилувчанлик ва мушак кучининг ривожланиш даражасини аниқлаш.

Мактабда волейбол ўйини ва унинг аҳамияти тўғрисида тушунча бериш. Волейбол билан шуғулланишдан олдин ва ўйин вақтида тиббий назоратдан ўтиш ва текширтириб туришни ўргатиш. Ўрта ёшдаги мактаб ўқувчилари билан олиб бориладиган жисмоний машғулотларнинг хусусиятлари. Мактабда қўл тўпи бўйича мусобақаларни ташкил қилиш. Қўл тўпи ўйинининг қоидалари. Спорт билан шуғулланишда шахсий намуна бўлиш. Футбол ўйини қоидалари ҳақида тушунча. Ҳаракатли ўйинларнинг ташкилий тузилиши, уларнинг мазмуни мураккаблиги, спорт турлари элементлари билан узлуксиз боғлиқлиги ҳамда спорт ўйинларига тайёрланадиган хусусиятлари (масалан, "Тўп учун кураш", "Тўп капитанга" ва ҳ.к.).

### **Гимнастика (12 соат)**

#### **1-мавзу: Умумривожлантирувчи машқлар. (1 соат)**

Буюмларсиз машқлар бажариш, эгилишлар, бурилишлар, ўтириб-туришлар, сакрашлар, айланма ҳаракатлар, рақс қадамлари; буюмлар (арғамчи, тўплар, гимнастик таёқча, гантеллар, гардишлар ва ўриндиқлар) билан машқлар; гимнастик деворда машқлар бажариш. Жуфт бўлиб машқлар бажариш.

#### **2-3-мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)**

Гимнастик нарвонга осилиб силжишлар, горизонтал тортилган арқонга осилиб силжишлар, паст турникда осилиб турган ҳолатда, бир оёқда депсиниб, иккинчи оёқда силтаниб, тўнтарилиб таянчга кўтарилиш, турникда таянган ҳолатда қўлларда силжишлар, қўлларда сакраб олдинга, орқага

сакраб тушиш. Қўшпояда таянган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш, тебраниш ва олдинга тебраниш билан оёқларни олдинга кериб ўтириш.

Гимнастик “козёл” устидан оёқларни кериб таяниб сакраш машқи:

1. Ўғил болалар – гимнастик “кон” (ёнламасига ўрнатилган, баландлиги 115 см) устидан оёқларни кериб сакраш;

2. Қиз болалар – гимнастик “козёл” (енига ўрнатилган, баландлиги 100 см) устига оёқларни букиб сакраш.

#### **4-5-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)**

Ўғил болалар – 4 м, қиз болалар – 3 м арқонга уч ҳаракат усулда тирмашиб чиқиш ва тушиш.

Назорат иши 1 соат. (1-5-мавзулар асосида).

#### **6-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (1 соат)**

Осилишлар: гимнастика нарвонида оёқлар билан осилиб туришдан, оёқлар билан депсиниб, керишишдан осилишга ўтиш; қўшпоя пояларидан оёқларни кериб оширган ҳолда қўлларга таяниб тик туриш; ўғил болалар – икки оёқ билан депсиниб айланиб чиқиш ва таяниш, осилган ҳолатда олди-орқага тебраниш, орқага тебранганда сакраб тушиш. Қиз болалар – бир оёқ билан силтаниб, иккинчиси билан депсиниб пастки ёғочга тўнтарилиб чиқиш.

Таянишлар: Полда, гимнастика ўриндиғига қўллар билан таянган ҳолда букиш ва ёзиш.

#### **7-8-мавзу: Акробатика. (2 соат)**

Куракларда тик туриш, олдинга умбалоқ ошиш, бўш ва қўлларда тик туриш (шериги ёрдамида). "Кўприк" ҳолатидан бурилиб чўққайиб, таяниш ҳолатига отиш. Машқлар мажмуаси. Ўғил болалар – Д.Х. сакраб олдинга икки марта умбалоқ ошиш – бош ва қўлларда тик туриш – чўққайиб таяниш ҳолатига қайтиш ва орқага умбалоқ ошиш, юқорига сакраб қўлларни ёнга кериш. Қиз болалар: Д.Х. чўққайиб таяниб ўтириш. Икки марта олдинга умбалоқ ошиб, орқага думалаш билан куракларда тик туриш; олдинга думалаш билан чалқанча ётиш ва шу ҳолатда оёқ ва қўлларни букиб,

"кўприк" ҳосил қилиш, ўнгга ёки чапга бурилиб, чўққайиб таяниш ҳолатига қайтиш ва юқорига сакраб.

### **9-10-мавзу: Мувозанатни сақлаш машқлари. (2 соат)**

Мувозанат сақлаш машқлари (якка чўпда ёки гимнастик ўриндик устида). Яккачўпда таяниб турган ҳолатдан унинг устига таяниб, оёқларни кериб, миниб ўтиришга ўтиш. Яккачўп устида оёқ учларида юриш. Ўриндикда ва якка чўп устида охиста югуриш. Яккачўп устида сакраб кадам билан силжишлар ( $180^{\circ}$  га бурилиш, ташланиб юриш, бир ва икки оёқда сакраб силжишлар, оёқ жойларини алмаштириш ва сакраб силжишлар). Яккачўп устидан юқорига сакраб керишиб, оёқларни кериб сакраб тушиш. Худди шуни  $90^{\circ}$  га бурилиб бажариш.

Назорат иши 1 соат. (6-10-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: координатсияга эришиш учун бажариладиган гимнастика машқларини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: гимнастика машқларини бажариш орқали координатсия сифатини ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: гимнастика машқларини бажаришда меъёрларини бажаришда қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Енгил атлетика (16 соат)**

#### **11-мавзу: Юриш. (1 соат)**

Ҳар хил тезликда (20-30 дақиқа) давомида юриш. Ҳар хил кадам кенглиги ва тезлиги бўйича ўзгартириб юриш.

#### **12-14-мавзу: Югуриш. (3 соат)**

Тепаликка пастликка югуриш. Паст-баланд жойларда кросс югуриш (Ўғил болалар 800 м, қизлар 500 м). Бир меъёрда паст тезликда 8 дақиқа

давомида югуриш. Паст стартдан 60 масофага югуриш. Тўсиқлар оша югуриш. Эстафета 4x60 метр югуриш машқлари. 4x10 метрга моқисимон югуриш.

**15-16-мавзу: Кросс тайёргарлик. (2 соат)**

Гуруҳ бўлиб югуриш. Кросс масофасидаги қаттиқ, юмшоқ, қум ва майсали жойлардан югуриш. 2000 метрли масофа бўйлаб кросс югуриш.

Назорат иши 1 соат. (12-17-мавзулар асосида).

**17-18-мавзу: Сакраш. (2 соат)**

Баландлиги 60-80 см тўсиқ устидан сакраш. Турган жойдан оёқдан оёққа сакраш. Турган жойдан узунликка сакраш.

**19-20-мавзу: “Оёқ букиш усули”да сакраш. (2 соат)**

Югуриб келиб узунликка “Оёқ букиш” усулида сакраш.

**21-22-мавзу: “Хатлаб ўтиш усули”да сакраш. (2 соат)**

Югуриб келиб баландликка “Хатлаб ўтиш” усулида сакраш.

**23-24-мавзу: Улоқтириш. (2 соат)**

Теннис коптогини турган жойдан улоқтириш. Теннис коптогини 5-6 қадамдан югуриб келиб улоқтириш. Теннис коптогини мўлжалга, нишонга улоқтириш. Турган жойдан тўлдирма тўп (1 кг) икки қўллаб улоқтириш.

Назорат иши 1 соат. (18-24-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: енгил атлетика инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: енгил атлетика машқларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: енгил атлетиканинг турларига хос бўлган ҳаракат белгилари сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

## **Спорт ўйинлари**

### **(баскетбол, волейбол, гандбол) (16 соат)**

#### **25-29-мавзу: Баскетбол. (5 соат)**

Тўп билан орқага, олдинга айланишларни билиб бажариш, тўпни ерга (полга) уриб келиш ва тўхташ, қарши команда ўйинчисидан тўпни уриб тушириш ва тортиб олиш, тўпни ҳаракатда ўнг ва чап қўл билан елкадан бошқа қўл ёрдамида, ўрганилган усул билан тушириш, турли баскетбол элементларини қўллаб икки томонлама ўйнаш.

Сакраб тўхташ, турган жойда орқа оёққа айланиб бурилиш, бир-бирига қарама-қарши турганда тўпни икки қўллаб кўкрак олдидан қадам қўйиб ошириш ва илиб олиш. Тўпни икки қўллаб ҳаракатда ошириш, илиб олиш ва тўхташ.

Шитдан қайтган тўпни илиб олиш, уриб юриш ва ҳалқага қайта ташлаш. Баскетбол элементлари билан эстфета ўйинларини ўтказиш.

Қоидаси соддалаштирилган ўқув ўйинларини ўйнаш.

#### **30-34-мавзу: Волейбол. (5 соат)**

Волейбол ўйнаш, тўпни қабул қилиш ва қайтариш, қоидаларни билиш, уй вазифаларини бажариш, икки томонлама сеткада ўйнашни билиш. 3 уриниш орқали сеткада 2 гуруҳ ўртасида ўйнаш. Волейбол ўйнаш малакаларини ўстириш учун тўпни юқоридан, пастдан, ён томондан икки қўлда қабул қилиб олиш ва қайтариш, турган жойларини тезда ўзгартира олишни ўргатиш. Муштумда тўпни қайтариш. Пастдан тўғрига қараб тўпни улоқтириш. Сеткада икки гуруҳ ўртасида 3 уриниш билан қоидасига риоя қилган ҳолда бир-бирларига тўпни узатиб ўйнашни ўргатиш.

#### **35-38-мавзу: Гандбол. (4 соат)**



Тўпни ерга уриб моқисмон югуриш. Ўйинчиларнинг майдон бўйлаб жойлашиш тартибини (марказий ўйинчи, ярим ҳужумчи, чеккадаги ҳужумчи, шунингдек, ҳимоячилар) билиш. Тўпни ҳар хил ҳаракатлар билан узатиш.

Назорат иши 2 соат. (25-38-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: спорт ўйинларининг техника ва тактика қоидаларини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: спорт ўйинларида ҳужум ва ҳимоя тактикаларига оид машқларни бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳужум ва ҳимоя тактикаларини бажариш жараёнида хавфсизлик қоидаларига амал қилади.

### **Футбол (12 соат)**

**39-49-мавзу: Футбол ўйини олиб юриш ва зарба бериш техникаси. (11 соат)**

Тўпни оёқ юзасининг ички ва ташқи қисмида олиб юриш; учиб келаётган тўпни уриб қайтаришни ва ён чизикдан тўпни ўйинга киритиш машқларини бажариш; турган жойда тўпни оёқ юзи, учи, ички ва ташқи ёни билан ошириш ва тўхтатиш; тўпни югуриб, ўнг ва чап оёқлар билан суриб тепиб олиб юриш; тўпга зарб билан тепиш; тўпни ўйинга киритиш; жарима тўпини тепиш; ўқув ўйинлари.

Назорат иши 1 соат. (39-49-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: футболнинг мамлакатдаги ривожига ҳамда ўзбек футболининг Жаҳонда эришган яхши натижалари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўпни олиб кўйиш техникасини мустақил бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: футбол ўйинининг тавсифига хос бўлган улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажаради.

### **Кураш (10 соат)**

#### **50-58-мавзу: Кураш усулларини ўргатиш. (9 соат)**

Курашда ўз-ўзини ҳимоя қилиш усуллари; усуллар: “оёқ олдидан оёқ билан қоқиш”, “ичкаридан болдир билан болдирни илиб орқага ташлаш”, “оёқ ёрдамида ичидан кўтариб ташлаш”.

Назорат иши 1 соат. (50-58-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: кураш турлари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: кураш усулларини бажаришдан аввал тана аъзоларининг чигалёзди машқларини бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: кураш машқларини бажаришда хавфсизлик қоидаларига амал қилади.

### **Шахмат (2 соат)**

#### **59-60-мавзу: Шахмат ўйини. (2 соат)**

Партияни бошлаш қоидалари, ўқув партиялар. Шахматда рақиб билан ўйнаш кўникмасини шакллантириш.

### **Сузиш**

Сузишнинг брасс усулини ўргатувчи махсус машқлар; элементлари бўйича брасс усулида сузиш; брасс усулида сузиш вақтида бурилишлар; сузишнинг бир турини танлаш; танланган усулда 300 м масофага сузиш; дам

олиш оралиғи бир дақиқадан 30 сониягача бўлиб, 25-50-75 ва 100 м ли масофани ўзгарувчан ҳар хил тезликларда сузиш; сувдаги ўйинлар "Чехарда", "Говвослар".

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат.

## **8-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- эгалланган билимлар асосида мустақил фикрини оғзаки ва ёзма тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ва яқка тартибда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш ва жисмоний тарбия ва спортга оид интернет тармоқларидан фойдалана олиш;

- дарслик ва бошқа манбалардан фойдалана олиш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, жисмоний сифатларни билиш, ҳар бир спорт туридан унинг техникаси ва тактикасини қўллай олиш, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:

- атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини тушуниш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш.

Миллий ва умуммаданий компетенция:

- аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш, вақт меъёрларини ва майдон ўлчамларини тушуниш ва амалда қўллай олиш.

### **Назарий билим асослари**

Шахсни ҳар томонлама камол топтиришда жисмоний тарбиянинг аҳамияти. Соғлом турмуш тарзининг аҳамияти. Даволаш ва тузатиш гимнастикасининг таъсири. Шикастланганда биринчи тиббий ёрдам. Эрталабки гимнастика машқларининг мажмуасини мустақил тузиш. Спорт ва бадий гимнастика, акробатика турлари ҳақида маълумот.

Шахсни ҳар томонлама камол топтиришда жисмоний тарбиянинг аҳамияти. Тезкорлик, кучни ўстирувчи машқларни мустақил бажариш, машқларни бажаришда ўз ўртоқлари хавфсизлигини таъминлаш қоидалари. Тамаки ва спиртли ичимликларни истеъмол қилишнинг зарари. Шикастланиш вақтида биринчи ёрдам кўрсатиш.

Баскетбол ўйини қоидаси. Баскетбол ўйини қоида бузилишларида қўлланиладиган жазолар (ишоралар). Баскетбол ўйинининг тактик тушунчаси. Ўқувчиларни бир-бирларига қарама-қарши колонналарда икки қўллаб тўпни юқоридан узатиш ва бир неча марта ўз устидан узатишга ўргатиш. 3 марта тегиш волейбол ўйнаш кўникмасига, 2 гуруҳ ўртасида ўйнашни мустаҳкамлаш. Жисмоний тарбия билан шуғулланувчининг кун тартиби.

Футболда иродавий ва психологик тайёргарликнинг аҳамияти. Тамаки ва спиртли ичимликларни истеъмол қилишнинг зарари. Футбол ўйинининг тактикаси. Ўйин қоидалари: тўп ўйинда ва ўйиндан ташқари ҳолатда, "ўйиндан ташқари" ҳолат. Курашнинг жаҳон майдонидаги шиддатли ривожланиши. Кураш мусобақаларининг моҳияти ва унга қатнашиш учун курашчиларга қўйиладиган талаблар. Ҳакам назорати ва ўз-ўзини назорат қилиш. Шикастланишдан сақланиш. Кураш техникаси ва тактикаси.

Елементлар бўйича ва сузишнинг ўрганилган тўлиқ усуллари билан сузиш. Маълум масофага турли тезликда (енг кам қулочкашлаш орқали) сузиш.

### **Гимнастика (12 соат)**

#### **1-2-мавзу: Таяниб сакраш. (2 соат)**

Оёқларни кериб сакрашни такомиллаштириш; ёнламаси қўйилган гимнастик “козёл” устидан 5-7 қадам югуриш билан оёқларни букиб сакраб ўтиш; гимнастика “козёли” устидан оёқларни кериб сакраб, 180<sup>0</sup> бурилиб тушиш; ёнламаси қўйилган гимнастик “козёл” устидан бурчак ҳосил қилиб сакраб ўтиш; отнинг чап қанотида ўнг томон билан туриб, ўнг қўл гимнастика “козёли” устида, бир оёқда депсиниб, иккинчисида силтаниб, қўллар ёрдамида гавдани отнинг бошқа томонига олиб ўтиш; шунинг ўзини 2-3 қадамдан югуриб келиб бажариш; югуриб келиб гимнастик “козёл” устидан бурчак ҳосил қилиб сакраб ўтиш.

Енига ўрнатилган гимнастик “козёл” устидан таяниб сакраш (ўғил болалар 110 см баландликдаги) оёқларни кериб ва букиб сакраш; ёнламасига ўрнатилган гимнастика “козёли” устидан қўллар билан ўнг-чап қисмига таяниб, оёқларни кериб, эгилиб таянишга чиқиш ва юқорига сакраб керишиб туриш; шу усулни сакраб тушаётганда 90, 180° бурилиш билан бажариш.

Енига ўрнатилган дастакли гимнастик “козёл” устидан (қиз болалар 110 см баландликдаги) оёқларни кериб сакраш.

#### **3-4-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)**

4-5 метрли арқонга, қўллар ёрдамида (вақт ҳисобига) тирмашиб чиқиш; шуни 90° бурчак ҳосил қилиб бажариш; тўхтаб-тўхтаб тирмашиб чиқиш (маълум баландликда тўхташ учун белгилар қўйилади).

#### **5-6-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (2 соат)**

Осилишлар: паст турникда осилиб туриш ҳолатидан куч билан кўтарилиб, таянчга кўтарилиш; турникда ўнг оёқда миниб, таяниб ўтиришдан орқага тушиш билан ўнг оёқ тизза остида осилишга ўтиш; гимнастика нарвонида осилган ҳолатда тўғри оёқларни кўтариб тушириш (бурчак ҳосил

килиш); гимнастик нарвонда осилиш ҳолатидан 90° бурчакка оёқларни кўтариб тушириш; кўшпоянинг юқори поясида осилган ҳолатда букилиб, ёзилиш билан тебранишлар; кўшпоянинг юқори поясига осилиб, пастки поясида чўққайган ҳолатдан, бир оёқ билан депсиниб, иккинчи оёқда силтаниш билан керишиб осилиш; пастки пояда таяниб минишдан, орқадаги оёқни олдинга ошириш билан 90°га бурилиб сакраб тушиш.

Таянишлар: кўшпояларда қўлларда таянишдан тебраниб, олдинга силтаниш билан таянчга кўтарилиш; кўшпояда тирсакка таяниб туришдан тебраниб, орқага силтаниш билан таянчга кўтарилиш; кўшпояда таяниб тебранишда, олдиндан (орқадан) ён томонларга 90° бурилиб сакраб тушишлар; полда, гимнастик ўриндикда қўлларга таяниб, букиш ва ёзиш.

Назорат иши 1 соат. (1-6-мавзулар асосида).

#### **7-8-мавзу: Акробатика. (2 соат)**

Олдинга умбалоқ ошиш; бир неча кетма-кет орқага умбалоқ ошиш; ўқитувчининг ёрдами билан чўққайиб, таяниш ҳолатидан қўлларда тик туриш ҳолатига отиш, орқага умбалоқ ошиш; узоққа умбалоқ ошиш: олдинга умбалоқ ошиш, тўлдирма тўп устидан олдинга умбалоқ ошиш. 40-60 см баландликдаги тўсиқ устидан югуриб келиб умбалоқ ошиш; бош ва қўлларда таяниб тик туриш (ўғил болалар учун); чўққайиб таянишдан икки оёқ билан депсиниб, қўлларга тик туриш (ёрдამ билан).

#### **9-10-мавзу: Мувозанатни сақлаш машқлари. (2 соат)**

Якка чўпга таяниб турган ҳолатдан сакраб таянишга ва бурилиш билан сонларга ўтиришга ўтиш. Шу ҳолатдан бир оёқ тиззасида таяниб ўрнидан туриш, қўллар ёнга очилади ва олдинга "полка", "галоп" қадамлари билан силжиш, 2-3 қадам югуриб бориб оёқда силтаниб, бошқасида депсиниб, керишиб сакраб тушиш (бу машқларни гимнастик ўриндикда ҳам бажариш мумкин). Баландлиги 90-100 см яккачўпда бир оёқ учидан иккинчи оёқ учига ўтиб юриш. Қўлларни ҳар хил ҳолатларда ушлаб, ярим шпагатда туриш. Бир оёқда мувозанат сақлаб, иккинчи оёқни буккан ҳолда олдинга узатиб,

қўлларни турли вазиятларда тутиш. Якка чўпда “қалдирғоч” бўлиб туриш, 90<sup>0</sup> бурилиш ва сакраб тушиш.

Назорат иши 1 соат. (7-10-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: эгилувчанликка эришиш учун бажариладиган гимнастика машқларини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: гимнастика машқларини бажариш орқали эгилувчанлик сифатини ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: гимнастика машқларини бажаришда меъёрларини бажаришда қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Енгил атлетика (18 соат)**

#### **11-мавзу: Юриш. (1 соат)**

Спортча юриш техникаси; 100, 200 м масофани тезлик суратини ошириб юриб ўтиш; гуруҳлар ўртасида ким ўзарга юриш.

#### **12-14-мавзу: Югуриш. (3 соат)**

Паст тезликда бир меъёрда 6-8 дақиқа югуриш; 60 м тезликка югуриш; 60 м масофа бўйлаб тўсиқлардан ошиб югуриш; 100 м масофага югуриш малакасини ошириш.

#### **15-16-мавзу: Узоқ масофага югуриш. (2 соат)**

4x60 м масофага эстафетали югуриш, 1000-2000 м масофага югуриш;

#### **17-18-мавзу: Кросс тайёргарлиги. (2 соат)**

Йўналишни ўзгартира бориб паст-баланд ерлардан югуриш; 2500 м масофага кросс югуриш.

Назорат иши 1 соат. (11-18-мавзулар асосида).

#### **19-22-мавзу: Сакрашлар. (4 соат)**

Турган жойдан тепага баланд сакраш машқлари; тўлдирма тўп (1 кг) билан юқорига сакрашлар; югуриб келиб узунликка “оёқ букиш усули”да сакраш; югуриб келиб баландликка “Хатлаб ўтиш усули”да сакраш; югуриб келиб 3 хатлаб сакраш.

### **23-26-мавзу: Улоқтиришлар. (4 соат)**

Тўлдирма тўп (3 кг) икки қўллаб пастдан, бош орқасидан, кўкракдан улоқтириш; югуриб келиб теннис коптогини улоқтириш.

Назорат иши 1 соат. (19-26-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: енгил атлетика инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилиятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: енгил атлетика машқларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: енгил атлетиканинг турларига хос бўлган ҳаракат белгилари – сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш, қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Спорт ўйинлари**

#### **(баскетбол, волейбол, гандбол) (14 соат)**

### **27-30-мавзу: Баскетбол. (4 соат)**

Ҳимоя ва ҳужум тактикасининг асосларини билиш; тўпни илиб олиш; улоқтириш, ўрганилган усуллар ёрдамида жойни алмаштириб, қарама-қарши ҳаракатларда машқ қилиш, тўпни полга уриб юриш-югуришда қарши жамоа



ўйинчисига (1x1) нисбатан тезликни ва томонларни ўзгартириб ҳаракат қилиш; тўпни яқин масофадан тўхтатиб, сакраб ҳалқага ташлаш; ўқув-машқи дарсида ўйинчини “ушлаб”, ҳимоя жамоаси ўйинчилари тўпни эгаллаб олгунга қадар туришни билиш, ўрганилган баскетбол элементлари ёрдамида икки томонлама ўқув-машқ ўйини.

Тўсиқлар орасидан ўнг ва чап қўлларда тўпни олиб юриш; тўпни ерга уриб сакратган ҳолда ким тез югуриш (югуриш йўлакчаси бўйлаб).

### **31-34-мавзу: Волейбол. (4 соат)**

Волейбол майдонида ўйинчиларнинг ҳаракатлари: олдинга, орқага узатиш. Тўпни икки қўллаб кўп марта бош устида юқорига узатиб ўйнаш. Тўпни пастдан тўғри ўйинга киритиш ва киритилган тўпни қабул қилиб, иккинчи, учинчи зонага тўғри узатиб бериш. Тўпни ён томондан ўйинга киритиш. Тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилиш. Тўрдан қайтган тўпни қабул қилиш усулини ўргатиш. Тўпни пастдан бир ва икки қўллаб узатиш. Ҳужум зарби бериш ва тўсиқ қўйиш билан танишиш. Икки томонлама ўқув-машғулоти ўйини. “Тайм-брек” усулида ҳисобни санашни ўргатиш.

Ҳар бир ўқувчи тўпни ўйинга киритиш, қабул қилиш, узатиш техникаларини мустақил бажара олиш.

Мусобақа қоидабини билиш; олдинги ўргатилган машқларни мустақамлаш ва ўйин давомида қўллашни билиш.

### **35-38-мавзу: Гандбол. (4 соат)**

Мокусимон югуришда тўпни ерга уриб юриш ва югуришлар; майдон бўйлаб ўйинчиларнинг жойлашишлар; икки томонлама ўйинда тўпни отиш, узатиш, илиб-олишларни ўргатиш; икки томонлама ўйинда дарвозага ёнбошлаб отишни синаб кўриш.

Гандбол ўйинчисининг ҳаракатлари: юриш, йўналишни ўзгартириб югуриш, майдонда жойни танлаш, сакраш. Тўпни икки қўллаб кўкракда илиш, ҳар хил баландликда учиб ўтаётган тўпларни илиш. Тўпни елка баландлигида тирсакни букиб узатиш. Тўпни ёндан, пастдан узатиш. Тўпни ерга уриб олиб юриш, жуфт бўлиб ҳаракат жараёнида тўпни

узатиб олиб юриш. Тўпни таянч ҳолатда дарвозага ташлашни ўргатиш. Зона ҳимояларидан 6x0,5x1 системаларини ўргатиш. Ўқув машғулоти ўйини.

Тўпни ҳаракат жараёнида узатиш, тўпни йўналишни ўзгартириб олиб юриш, ҳимоячи қаршилигида тўпни таянган ҳолда дарвозага ташлаш кўникмаларини ҳосил қилиш.

Назорат иши 2 соат. (27-38-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: спорт ўйинларининг техника ва тактика қоидаларини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: спорт ўйинларида ҳужум ва ҳимоя тактикаларига оид машқларни бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: ҳужум ва ҳимоя тактикаларини бажариш жараёнида хавфсизлик қоидаларига амал қилади.

### **Футбол (12 соат)**

#### **39-49-мавзу: Футбол техникаси. (11 соат)**

Тўп билан жанглёр қилиш; 11 метрлик жарима тўпидан (7 имкониятдан) дарвозага аниқ тепиш; 30 метрга тўпни олиб югуриш (сония).

Футболчининг майдон бўйлаб ҳаракатлари. Юриш йўналишини ўзгартириб юриш ва югуриш, майдонда жойни танлаш. Думалаб келаётган ва тушиб келаётган тўпларни оёқнинг панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатишни ўргатиш. Тўпни оёқни панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тепиб олиб юриш. Думалаб келаётган типни оёқнинг панжа қисмининг ички, ташқи ва юқори томонлари билан тепишини ўргатиш. Думалаб келаётган тўпни дарвозабон томонидан илиб олиш. Ҳар хил баландликда учиб келаётган тўпларни мушт билан уриб юбориш. Тўпни икки қўллаб бош устидан

ўйинга киритиш. Тўпни узатиш, чалғитиш усуллари ўргатиш. Гуруҳли тактик ўйин билан таништириш. Ўқув машғулот ўйини.

Футболчилар майдонда тўғри жой танлаш, ҳаракат йўналишларини ўзгартириб югуришларни билиш, ҳар хил баландликда учиб келаётган тўпларни оёқнинг панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатиш, олиб юриш ва тепиш ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш.

Назорат иши 1 соат. (39-49-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклландиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси:

мамлакатдаги ривож и ҳамда ўзбек футболининг Жаҳонда эришган яхши натижалари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси:

тўпни олиб қўйиш техникаси мустақил бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: футбол ўйинининг тавсифига хос бўлган улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажаради.

### **Кураш (10 соат)**

#### **50-58-мавзу: Кураш техникаси.**

Кураш мусобақаларига тайёргарлик машқлари; усуллар: “оёқлар ёрдамида ёнбошдан кўтариб ташлаш”, “елкадан ошириб ташлаш”, “қўллар ёрдамида қўлдан ушлаб елкадан ташлаш”, “икки оёқнинг олдидан оёқ билан кўтариб ташлаш”.

Назорат иши 1 соат. (50-58-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклландиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: кураш турлари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: кураш

усулларини бажаришдан аввал тана аъзоларининг чигалёзди машқларини бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: кураш машқларини бажаришда хавфсизлик қоидаларига амал қилади.

### **Шахмат (2 соат)**

#### **59-60-мавзу: Шахмат ўйини. (2 соат)**

Дебют қонунлари, Шохнинг хавфсизлиги, дебютдаги вазифалар.

### **Сузиш**

Вақтни ҳисобга олмаган ҳолда 50-100 м га сузиш; мусобақаларга ҳакамлик қилиш билимини кенгайтириш.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат.

### **9-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ**

#### **РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Ўқувчиларда шакллантириладиган таянч компетенция элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- эгалланган билимлар асосида мустақил фикрини оғзаки ва ёзма тарзда ифода эта олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш ва гуруҳларда ишлай олиш.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид адабиётлардан фойдалана олиш, оммавий ахборот воситаларида жисмоний тарбияга оид бўлган маълумотларни кузатиб, тушуна олиш ва жисмоний тарбия ва спортга оид интернет тармоқларидан фойдалана олиш;

- дарслик ва бошқа манбалардан фойдалана олиш.

Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- мунтазам равишда ўзи устида ишлаш, жисмоний сифатларни билиш, ҳар бир спорт туридан унинг техникаси ва тактикасини эркин амалда

қўллай олиш, кун тартиби ҳамда гигиеник қоидаларга амал қила олиш, соғлом турмуш тарзига риоя қилиш.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:

- атрофида бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларини тушуниш ва ҳис этиш, муомала маданиятига эга бўлиш, фанга оид қонун ва қарорларнинг моҳиятини тушуниш.

Миллий ва умуммаданий компетенция:

- аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган миллий урф-одатларни билиш, тенгдошлари билан дўстона муносабатда бўла олиш.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- жисмоний тарбия фанига оид санок сонларининг моҳиятини англаш, вақт меъёрларини ва майдон ўлчамларини билиш ва амалда қўллай олиш.

### **Назарий билим асослари**

Инсон меҳнат фаолиятида гимнастиканинг аҳамияти. Қизлар учун гимнастика машқларининг гигиеник аҳамияти. Дарснинг қисмлари бўйича машғулотларни мустақил равишда ўткази билиш. Гимнастика бўйича ўзбек спортчиларининг ютуғи. Халқаро ва Миллий Олимпия қўмитасининг ташкил этилиши, спортчиларимизнинг мусобақа ўйинларидаги иштироки. Гимнастика мусобақа қоидалари. Жисмоний машғулотларни организмнинг асосий системаларига таъсирини билиш. Узоқ давом этадиган югуришда ўзини-ўзи назорат қилиш усулларида фойдаланишни билиш. Чидамлиликни оширишга қаратилган машқларни мустақил бажариш қоидаларини билиш. Дастурдаги югуриш, сакраш ва улоқтириш ўқув мезонларини эгаллаш.

Жисмоний машғулотларнинг организмнинг асосий системаларига таъсири. Жисмоний машқларни бажариш иш қобилиятини ошириш воситасидир. Жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларни тиббий назоратдан ўтказиб туриш. Психологик тайёргарлик.

Чидамлиликини оширишга қаратилган машқларни мустақил бажариш қоидалари. Машқларни бажараётганда ўз-ўзини назорат қилиш ва хавфсизлик қоидалари.

Баскетбол ўйинининг техника ва тактика асослари. Баскетбол ўйинида жароҳатланишни муҳофаза қилиш. Ўзбекистонда волейбол ўйинининг ривожланиши. Ўйин тактикаси тўғрисида маълумот. Жисмоний тайёргарлик, техника ва тактика бирдамлиги тўғрисида тушунча бериш. Ўйинда йўл қўйилган хатоларни таҳлил қилиш.

Массаж (силаш) тўғрисида тушунча (кўрсатиб) бериш. Спорт ва жисмоний машғулот билан шуғулланувчининг вазни. Ўйин тактикаси тўғрисида маълумот. Жисмоний тайёргарлик, техника ва тактика бирдамлиги тўғрисида тушунча бериш. Ўйинда йўл қўйилган хатоларни таҳлил қилиш. Киши ҳаётида жисмоний тарбиянинг катта аҳамиятга эга эканлиги тўғрисида билиш. Ўқувчиларни ҳаётга ва меҳнат фаолиятига тайёрлаш. Футбол ўйини, ўйинчиларнинг тартиб ва интизом қоидалари, жарима ва эркин тўп тепиш, футбол тактикаси ("стандарт" ҳолатда бажариладиган комбинатсиялар). Ўйин қоидалари асосида ҳакамлик қилиш.

Кураш Халқаро Ассотсиатсияси, конфедератсиялар ва миллий федератсиялар. Кураш мусобақаларининг турлари ҳақида. Жароҳатланганда ва шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиш. Ҳаммомда бўғланиш ва уқалашни ўрганиш. Кураш техникаси ва тактикаси ҳақида.

Инсон саломатлигини яхшилашда сузишнинг аҳамияти. Сузишда асосий қоидаларга амал қилиш. Гигиеник талаблар.

### **Гимнастика (10 соат)**

#### **1-мавзу: Таяниб сакраш. (1 соат)**

Гимнастик "қозёл"дан қўприкчани узоқлаштириш ва яқинлаштириш билан депсиниб сакрашлар; узунасига ўрнатилган гимнастик "қозёл" устидан таяниб сакраш (ўғил болалар 120 см баландликдаги гимнастика қўприги оралиғи 1 м ораликда) оёқларни кериб ва букиб сакраш; ёнламасига

ўрнатилган гимнастик “козёл” устидан қўллар билан отнинг ўнг-чап қисмига таяниб, оёқларни кериб сакраб ўтиш.

Қиз болалар 110 см баландликдаги узунасига ўрнатилган гимнастик “козёл” устидан оёқларни кериб, сакраб ўтиш; ёнлама қўйилган гимнастик “козёл” устидан оёқларни букиб сакраб ўтишлар; оёқлар таянчнинг ўнг ва чап тарафидан ўтиш.

### **2-3-мавзу: Тирмашиб чиқиш. (2 соат)**

5 м ли арқонга, қўллар ёрдамида (вақт ҳисобига) тирмашиб чиқиш; шуни 90° бурчак ҳосил қилиб бажариш; тўхтаб-тўхтаб тирмашиб чиқиш (маълум баландликда тўхташ учун белгилар қўйилади).

### **4-5-мавзу: Осилиш ва таянишлар. (2 соат)**

Осилишлар: турникда: осилишдан қуч билан таянишга кўтарилиш; гавдани букиб-ёзиш ҳолатидан тебранишга ўтиш; осилиб тебранишда гавдани кескин ёзиш билан таянчга кўтарилиш; турникда таянишдан оёқ ва гавда билан олдинга ярим ойсимон ҳаракат қилиб, осилишга тушиб тебраниш.

Таянишлар: гимнастик брусда қўлларда таянишдан тебраниб, олдинга силтаниш билан таянчга кўтарилиш; гимнастик брусда тирсакка таяниб туришдан тебраниб, орқага силтаниш билан таянчга кўтарилиш; гимнастик брусда таяниб тебранишда, олдиндан (орқадан) ён томонларга 90° бурилиб сакраб тушишлар.

Назорат иши 1 соат. (1-5-мавзулар асосида).

### **6-7-мавзу: Акробатика. (2 соат)**

Ўғил болалар учун: ҳар хил Д.Х. дан олдинга умбалоқ ошиш; 40-50 см баландликдаги буюмлар устидан умбалоқ ошиб ўтиш; 2-3 қадам югуриб келиб, узоқликка умбалоқ ошиш; шериги ёрдамида қўлларда тик туриш; тик турган ҳолатдан “кўприк” ҳосил қилиш.

Қизлар учун: икки марта олдинга, орқага умбалоқ ошиш; куракда туриш; тик турган ҳолатдан “кўприк” ҳосил қилиш ва ён томонга айланиб туриш. Миллий рақс элементларини уйғунлаштириш; “Муножот”, “Роҳат”,

“Тановор” ва бошқалар; ритмик гимнастика элементлари; қўллар ёрдамида ассимметрик ҳаракатлар билан ҳар хил меъёрга турли машқлар бажариш; ҳар хил тезликда қўллар билан (тулки ҳолатда) машқлар бажаришда қўлларнинг йўналиш ҳаракатлари ҳолатини тебрантириш; 85-90 см ли гардиш билан машқлар бажариш; гардишларни ўнг ва чап қўл билан ўз олдида ва орқа томонга айлантириш.

Тасма (лента) билан машқлар (узунлиги 5 м); ҳар хил йўналишда, юқорига, пастга, орқага, чапга, ўнгга, илон изи, тик ва ёнбош, ҳар хил баландликда ва бурама (спирал) текисликларда; машқлар мажмуаси (буюмларсиз) ва рақс ҳаракатларини динамикаси ва оҳангига мос равишда мураккаблаштириш; халқ рақслари элементларидан иборат машқлар.

### **8-мавзу: Мувозанатни сақлаш машқлари. (1 соат)**

Депсиниб яккачўпга чиқиш; яккачўпга таянишдан бир оёқни ошириш билан 90° бурилиб, миниб ўтириш, икки оёқда ва ҳолатларини алмашлаб сакрашлар; ярим чўқайган ҳолатда оёқлар билан силтаниб юриш, оёқ учларига кўтарилиб бурилишлар, ўнг (чап) оёқда “қалдирғоч” ҳосил қилиш; ўтириб бурчак ҳосил қилиш ва қўлларга олдиндан таяниб, оёқларни кериб орқага силтаниш билан керишиб сакраб тушиш.

Назорат иши 1 соат. (6-8-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: гимнастика бўйича Халқаро ва Миллий федератсияларининг ташкил этилиши, спортчиларимизнинг мусобақа ўйинларидаги иштирокини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: таяниб сакраш (ўғил болалар 120 см, қиз болалар: 110 см баландликдаги узунасига ўрнатилган гимнастик “козёл” устидан) оёқларни кериб ва ҳатлаб сакраб ўтишни бажаради.



Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: шикастланишнинг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Енгил атлетика (18 соат)**

#### **9-10-мавзу: Юриш. (2 соат)**

Спортча юриш техникасини таккомиллаштириш; 100, 200 м масофаларга юқори тезликда спортча юриш; паст ва баландликлардан иборат 400-600 м масофани босиб ўтиш.

#### **11-14-мавзу: Югуриш (4 соат).**

60 м масофани тез югуриб ўтиш; 4x100 м га эстафета югуриш; ўрта масофага масофа бўйлаб югуришни бажариш; 500, 800, 1000 м масофаларга югуриш; юриш билан алмашлаб 8 дақиқа давомида югуриш; 100 м га югуриш малакасини ошириш.

Назорат иши 1 соат. (9-14-мавзулар асосида).

#### **15-18-мавзу: Сакраш. (4 соат)**

Баландлик ва узунликка сакрашнинг махсус машқлари; югуриб келиб узунликка “оёқ букиш усули”да сакраш; югуриб келиб баландликка “ҳатлаб ўтиш усули”да сакраш.

#### **19-22-мавзу: Улоқтириш. (4 соат)**

Турли ҳолатларда турган жойдан теннис коптогини улоқтириш; теннис коптогини 3-4 қадамдан югуриб келиб улоқтириш; теннис коптогини мўлжалга улоқтириш; тўлдирма тўп (3 кг) икки қўллаб сапчиб-сакраб улоқтириш.

#### **23-24-мавзу: Кросс тайёргарлиги. (2 соат)**

Йўналишни ўзгартира бориб паст-баланд ерлардан югуриш; 3000 м масофага кросс югуриш.

Назорат иши 1 соат. (15-24-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: енгил атлетика инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги

аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: енгил атлетика машқларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: енгил атлетиканинг турларига хос бўлган ҳаракат белгилари – сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш, қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Спорт ўйинлари**

#### **(баскетбол, волейбол, гандбол) 14 соат)**

##### **25-28-мавзу: Баскетбол. (4 соат)**

Баскетбол ўйинини элементлари асосида ҳар хил машқ усулларини бажариш; ҳимоянинг майдон ва шахсий ушлаш турларини ўргатиш; 2x3, 3x2, 2x1x2 ва 1x2x2 тактикалари; ҳакамлик қилишни ўргатиш.

Тўпни икки қўлда олиб юриш; рақибни четлаб ўтиш; тўпни бош томондан икки қўллаб улоқтириш; олдинга интилиб чиқиш; тўпни илиб олиш; ерга уриб, сакраб ҳалқага ташлаш (тўп тушгунга қадар ҳаракатда бўлиш).

Баскетбол ўйини қоидасига асосан икки томонлама ўйин.

##### **29-32-мавзу: Волейбол. (4 соат)**

Икки қўл қоидасига риоя қилган ҳолда тўпни тўр орқали қарама-қарши турган жамоага узатишни ўргатиш; тўр устида сакраб ён томондан орқа билан узатишларни ўргатиш; ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш; тўрга тегиб қайтган тўпни қабул қилиш ва қайтариш; тўпни пастдан қабул қилиш ва белгиланган нуқтага узатиш; икки гуруҳ ўртасида ўйнаш тактикасини

ўрганиш; ўрганилган машқларни ўйин вақтида қўллай билиш; ўйинга мустақил тайёргарлик кўриш; ўйинга ҳакамлик қилишни билиш; тўпни юқоридан, пастдан ўйинга киритиш.

### **33-36-мавзу: Гандбол. (4 соат)**

Ўйинда ҳакамлик қилиш; ўрганилган элементлардан иккала томонлама ўйинда фойдаланиш; майдон бўйлаб ҳимоя; аралаш ҳимоя ва аста-секин ҳужум қилиш тактикаларини ўргатиш.

Назорат иши 2 соат. (25-36-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: спорт ўйинлари инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: спорт ўйинларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни кетма-кетликда бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: спорт ўйинларнинг тавсифига хос бўлган ҳаракат белгилари – сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш, қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Футбол (12 соат)**

#### **37-47-мавзу: Футбол техника ва тактикаси. (11 соат)**

Учиб келаётган тўпларни оёқ панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатиш, тўпни ҳаракат йўналишини ўзгартириб олиб юриш, чалғитиш ҳаракатларини қўллай олиш. Тўпни рақибдан тортиб олиш,

тўпни дарвозага бош билан аниқ йўналтириш кўникма ва малакаларини ҳосил қилиш.

Учиб келаётган тўпни сакраб бош билан уриб қайтаришни бажариш; ўқувчиларни рақибдан тўпни олиб қўйиш техникаси; тик турган ҳолатда тўпни товон билан тўхтатиш; “Саккиз” шаклида тўпни олиб юриш; техника ва тактика усуллари; футбол қоидасига кўра икки томонлама ўйин.

Назорат иши 1 соат. (37-47-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: футболнинг мамлакатдаги ривожини ҳамда ўзбек футболининг Жаҳонда эришган яхши натижалари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўпни олиб қўйиш техникаси мустақил бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: футбол ўйинининг тавсифига хос бўлган улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажаради.

### **Кураш (12 соат)**

#### **48-58-мавзу: Кураш техникаси. (11 соат)**

Мусобақаларда ҳакамлик қилиш; мусобақа ўтказиш тартиблари; кураш усуллари: “кўкракдан ташлаш”, “енглардан ушлаб елкадан ҳамда ён томонлардан ташлаш”.

Назорат иши 1 соат. (48-58-мавзулар асосида).

Ўқувчиларда шаклланадиган фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: мамлакатимиз ҳамда жаҳонда кураш турининг ривожини, халқаро турнирларда юқори натижаларга эришган ўзбек спортчилари ҳақида билиб олади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси:

базарилаётган кураш усулини қўллашдан аввал умумий ривожланиш машқлари орқали тана аъзоларини тайёрлаб олиш машқларини кетма-кетликда бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: мусобақа ўтказиш тартибларини билиш орқали мустақил равишда ҳакамлик қилади.

### **Шахмат (2 соат)**

#### **59-60-мавзу: Шахмат ўйини. (2 соат)**

Эндшпил. Эндшпилда ўйнаш тартиби.

#### **Сузиш**

Масофа қисмларини ҳар хил тезликда сузиб ўтиш (200 м га); сувда чўкаётган кишини олиб чиқиш усуллари; сувда чўкаётган кишига шифокор келгунига қадар биринчи ёрдам кўрсатиш; 1 м баландликдан сувга сакраш; мусобақаларда қатнашиш.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат

### **10-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ**

#### **РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Таянч компетенциялар элементлари:

Коммуникатив компетенция ижтимоий муносабатларда энг аввало, она тилида ҳамда бирорта хорижий тилда ўзаро самарали мулоқотга кириша олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш, ижтимоий мослашувчанлик, ҳамкорликда жамоада самарали ишлай олиш лаёқатини назарда тутати.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси медиаманбалардан зарур маълумотларни излаб топа олиш, саралаш, қайта ишлаш, сақлаш, улардан самарали фойдалана олиш, уларнинг хавфсизлигини таъминлаш кўникмаларини эгаллашни ҳамда медиамаданиятга эга бўлишни назарда тутати.

Ўзини-ўзи ривожлантириш компетенцияси доимий равишда ўз-ўзини жисмоний, маънавий, рухий, интеллектуал ва креатив ривожлантириш, камолотга интилиш, ҳаёт давомида мустақил ўқиб-ўрганиш, когнитивлик кўникмаларини ва ҳаётий тажрибасини мустақил равишда мунтазам ошириб бориш, ўз хатти-ҳаракатини адекват баҳолаш ва мустақил қарор қабул қила олиш кўникмаларни эгаллашни назарда тутати.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси жамиятда бўлаётган воқеа, ходиса ва жараёнларга дахлдорликни ҳис этиш ва уларда фаол иштирок этиш, ўзининг фуқаролик бурч ва ҳуқуқларини билиши, унга риоя қилиши, ижтимоий-иқтисодий муносабатларда муомала ва ҳуқуқий маданиятга эга бўлиш лаёқатини назарда тутати.

Миллий ва умуммаданий компетенция ватанга садоқатли, инсонларга меҳр-оқибатли ҳамда умуминсоний ва миллий қадриятларга эътиқодли бўлишни, бадий ва санъат асарларини тушуниш, ораста кийиниш, маданий меъёрларга ва соғлом турмуш тарзига амал қилиш лаёқатини назарда тутати.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси аниқ ҳисоб-китобларга асосланган ҳолда шахсий, оилавий, касбий ва иқтисодий режаларни туза олиш, кундалик фаолиятда турли формула, модель, чизма ва диаграммаларни ўқий олиш, инсон меҳнатини енгиллаштирадиган, меҳнат унумдорлигини оширадиган, қулай шарт-шароитга олиб келадиган фан ва техника янгиликларидан фойдалана олиш кўникмаларини назарда тутати.

### **Назарий билим асослари**

Инсон меҳнат фаолиятида гимнастиканинг аҳамияти. Қизлар учун гимнастика машқларининг гигиеник аҳамияти. Дарсинг қисмлари бўйича машғулотларни мустақил равишда ўтказа билиш. Гимнастика бўйича ўзбек спортчиларининг Халқаро ва Миллий Олимпия қўмитасининг ташкил этилиши, спортчиларимизнинг мусобақа ўйинларидаги иштироки. Гимнастика мусобақа қоидалари. Жисмоний машғулотларни организмнинг асосий системаларига таъсирини билиш. Узоқ давом этадиган югуришда

Ўзини-ўзи назорат қилиш усулларида фойдаланишни билиш. Чидамлилиқни оширишга қаратилган машқларни мустақил бажариш қоидаларини билиш. Дастурдаги югуриш, сакраш ва улоқтириш ўқув мезонларини эгаллаш.

Жисмоний машғулотларнинг организмнинг асосий системаларига таъсири. Жисмоний машқларни бажариш иш қобилиятини ошириш воситасидир. Жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларни тиббий назоратдан ўтказиб туриш. Психологик тайёргарлик.

Чидамлилиқни оширишга қаратилган машқларни мустақил бажариш қоидалари. Машқларни бажараётганда ўз-ўзини назорат қилиш ва хавфсизлик қоидалари.

Баскетбол ўйинининг техника ва тактика асослари. Баскетбол ўйинида жароҳатланишни муҳофаза қилиш. Ўзбекистонда волейбол ўйининг ривожланиши. Ўйинда йўл қўйилган хатоларни таҳлил қилиш.

Массаж (силлаш) тўғрисида тушунча (кўрсатиб) бериш. Спорт ва жисмоний машғулот билан шуғулланувчининг вазни. Ўқувчиларни ҳаётга ва меҳнат фаолиятига тайёрлаш.

Футбол ўйини, ўйинчиларнинг тартиб ва интизомини бузмасликлари қоидалари, жарима ва эркин тўп тепиш, футбол тактикаси ("стандарт" ҳолатда бажариладиган комбинатсиялар). Ўйин қоидалари асосида ҳакамлик қилиш.

Кураш Халқаро Ассоциацияси, конфедерациялар ва миллий федерациялар. Кураш техникаси ва тактикаси ҳақида. Кураш мусобақаларининг турлари ҳақида. Жароҳатланганда ва шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиш.

Инсон саломатлигини яхшилашда сузишнинг аҳамияти. Сузишда асосий қоидаларга амал қилиш. Гигиеник талаблар.

### **Гимнастика (10 соат)**

#### **Умумривожлантирувчи машқлар (1 соат)**

Жуфт-жуфт бўлиб буюмларсиз ва буюм билан, гимнастика нарвонида ва ўриндикда эгилувчанликни, кучни, тезкорлик ва чидамликни тарбиялайдиган машқлар бажариш.

### **Таяниб сакраш (2 соат)**

Гимнастика “козёли”дан кўприкчани узоқлаштириш ва яқинлаштириш билан депсиниб сакрашлар; узунасига ўрнатилган гимнастика “козёли” устидан таяниб сакраш (ўғил болалар 120 см баландликдаги гимнастика кўприги оралиғи 1 м ораликда) оёқларни кериб ва букиб сакраш; ёнламасига ўрнатилган гимнастика “козёли” устидан қўллар билан отнинг ўнг-чап қисмига таяниб, оёқларни кериб сакраб ўтиш.

Қиз болалар 110 см баландликдаги узунасига ўрнатилган гимнастика “козёли” устидан оёқларни кериб, сакраб ўтиш; ёнлама қўйилган гимнастика “козёли” устидан оёқларни букиб сакраб ўтишлар; оёқлар таянчнинг ўнг ва чап тарафидан ўтиш.

### **Тирмашиб чиқиш (2 соат)**

5 м ли арқонга, қўллар ёрдамида (вақт ҳисобига) тирмашиб чиқиш; шуни 90° бурчак ҳосил қилиб бажариш; тўхтаб-тўхтаб тирмашиб чиқиш (маълум баландликда тўхташ учун белгилар қўйилади)

### **Осилиш ва таянишлар (2 соат)**

**Осилишлар:** турникда: осилишдан қуч билан таянишга кўтарилиш; гавдани букиб-ёзиш ҳолатидан тебранишга ўтиш; осилиб тебранишда гавдани кескин ёзиш билан таянчга кўтарилиш; турникда таянишдан оёқ ва гавда билан олдинга ярим ойсимон ҳаракат қилиб, осилишга тушиб тебраниш.

**Таянишлар:** қўшпояларда қўлларда таянишдан тебраниб, олдинга силтаниш билан таянчга кўтарилиш; қўшпояда тирсакка таяниб туришдан тебраниб, орқага силтаниш билан таянчга кўтарилиш; қўшпояда таяниб тебранишда, олдиндан (орқадан) ён томонларга 90° бурилиб сакраб тушишлар.

### **Назорат иши (1соат)**



### **Акробатика (1 соат)**

Ўғил болалар учун: ҳар хил д.х. дан олдинга умбалоқ ошиш; 40-50 см баландликдаги буюмлар устидан умбалоқ ошиб ўтиш; 2-3 кадам югуриб келиб, узоқликка умбалоқ ошиш; шериги ёрдамида қўлларда тик туриш; тик турган ҳолатдан “кўприк” ҳосил қилиш.

Қизлар учун: икки марта олдинга, орқага умбалоқ ошиш; куракда туриш; тик турган ҳолатдан “кўприк” ҳосил қилиш ва ён томонга айланиб туриш.

### **Мувозанатни сақлаш машқлари (2 соат)**

Депсиниб яккачўпга чиқиш; яккачўпга таянишдан бир оёқни ошириш билан 90° бурилиб, миниб ўтириш, икки оёқда ва ҳолатларини алмашлаб сакрашлар; ярим чўқайган ҳолатда оёқлар билан силтаниб юриш, оёқ учларига кўтарилиб бурилишлар, ўнг (чап) оёқда “қалдирғоч” ҳосил қилиш; ўтириб бурчак ҳосил қилиш ва қўлларга олдиндан таяниб, оёқларни кериб орқага силтаниш билан керишиб сакраб тушиш.

Фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: гимнастика бўйича Халқаро ва Миллий федератсияларининг ташкил этилиши, спортчиларимизнинг мусобақа ўйинларидаги иштирокини билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: жуфт-жуфт бўлиб буюмларсиз ва буюм билан, гимнастика нарвонида ва ўриндикда эгилувчанликни, кучни, тезкорлик ва чидамлилиқни тарбиялайдиган машқлар бажар олади, Гимнастика “қозёли”дан кўприкчани узоқлаштириш ва яқинлаштириш билан депсиниб сакрай олади; 5 м ли арқонга, қўллар ёрдамида (вақт ҳисобига) тирмашиб чиқа олади, ўғил болалар учун: ҳар хил ҳолатларда умбалоқ оша олади; қизлар учун: икки марта олдинга, орқага умбалоқ ошиш; куракда туриш; тик турган ҳолатдан “кўприк” ҳосил қилиш ва ён томонга айланиб тура олади; депсиниб яккачўпга чиқа олади, яккачўпга

таянишдан бир оёқни ошириш билан 90° бурилиб, миниб ўтириш, икки оёқда ва ҳолатларини алмашлаб сакрай олади;

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қила олади.

### **Енгил атлетика (16 соат)**

#### **Юриш (3 соат).**

Спортча юриш техникасини таккомиллаштириш; 100, 200 м масофаларга юқори тезликда спортча юриш; паст ва баландликлардан иборат 400-600 м масофани босиб ўтиш.

Назорат иши 1соат.

#### **Югуриш (3 соат).**

60 м масофани тез югуриб ўтиш; 4x100 метрга эстафета югуриш; ўрта масофага масофа бўйлаб югуришни бажариш; 500, 800, 1000 м масофаларга югуриш; юриш билан алмашлаб 8 дақиқа давомида югуриш; 100 м га югуриш малакасини ошириш.

#### **Сакраш (3 соат).**

Баландлик ва узунликка сакрашнинг махсус машқлари; югуриб келиб узунликка “оёқ букиш усули”да сакраш. Югуриб келиб баландликка “ҳатлаб ўтиш усули”да сакраш.

#### **Улоқтириш (3 соат).**

Турли ҳолатларда турган жойдан теннис коптогини улоқтириш; теннис коптогини 3-4 қадамдан югуриб келиб улоқтириш; теннис коптогини мўлжалга улоқтириш; тўлдирма тўп (3 кг) икки қўллаб сапчиб-сакраб улоқтириш.

Назорат иши (1соат).

#### **Кросс тайёргарлиги (4 соат).**

Йўналишни ўзгартира бориб паст-баланд ерлардан югуриш; 3000 м масофага кросс югуриш.

Фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: енгил атлетика инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: енгил атлетика машқларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради;

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: енгил атлетиканинг турларига хос бўлган ҳаракат белгилари-сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, гандбол-12 соат)**

#### **Баскетбол (4 соат).**

Баскетбол ўйинини элементлари асосида ҳар хил машқ усулларини бажариш. Ҳимоянинг майдон ва шахсий ушлаш турлари.

2х3, 3х2, 2х1х2 ва 1х2х2 тактикалари; ҳакамлик қилиш. Баскетбол ўйини қоидасига асосан икки томонлама ўйин.

Тўпни бир қўлда олиб юриш; рақибни четлаб ўтиш; тўпни бош томондан икки қўллаб улоқтириш; олдинга интилиб чиқиш; тўпни илиб олиш; ерга уриб, сакраб ҳалқага ташлаш (тўп тушгунга қадар ҳаракатда бўлиш).

Назорат иши (1соат).

#### **Волейбол (4 соат).**

Икки қўл қоидасига риоя қилган ҳолда тўпни тўр орқали қарама-қарши турган жамоага узатишни ўргатиш; тўр устида сакраб ён томондан орқа билан узатишларни ўргатиш;

хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш; тўрга тегиб қайтган тўпни қабул қилиш ва қайтариш; тўпни пастдан қабул қилиш ва белгиланган нуқтага узатиш; икки гуруҳ ўртасида ўйнаш тактикасини ўрганиш;

ўрганилган машқларни ўйин вақтида қўллай билиш; ўйинга мустақил тайёргарлик кўриш; ўйинга ҳакамлик қилишни билиш; тўпни юқоридан, пастдан ўйинга киритиш.

Назорат иши (1соат).

### **Гандбол (4 соат).**

Ўйинда ҳакамлик қилиш; ўрганилган элементлардан иккала томонлама ўйинда фойдаланиш; майдон бўйлаб ҳимоя; аралаш ҳимоя ва аста-секин хужум қилиш тактикаларини ўргатиш.

Фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: спорт ўйинлари инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: спорт ўйинларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни кетма-кетликда бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: спорт ўйинларнинг тавсифига хос бўлган ҳаракат белгилари-сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Футбол (10 соат)**

Ҳавода учиб келаётган тўпни сакраб бош билан уриб қайтаришни бажариш. (1соат)

Ўқувчиларни рақибдан тўпни олиб қўйиш техникаси. (1соат)

Тик турган ҳолатда тўпни товон билан тўхтатиш. (2соат)

“Саккиз” шаклида тўпни олиб юриш. (2соат)

Назорат иши (1соат)

Техника ва тактика усуллари. (2соат)

Футбол қондасига кўра икки томонлама ўйин. (2соат)

Фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: футболнинг мамлакатдаги ривожига ҳамда ўзбек футболининг жаҳонда эришган яхши натижалари ҳақида билади.

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: тўпни олиб қўйиш техникаси мустақил бажаради.

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: футбол ўйинининг тавсифига хос бўлган улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажаради.

### **Кураш (10 соат)**

Мусобақаларда ҳакамлик қилиш. Мусобақа ўтказиш тартиблари (1 соат)

Кураш усуллари: “Кўкракдан ташлаш” (4 соат),

Назорат иши (1соат)

“Елкадан ошириш ташлаш” усули (2 соат);

“Ён бошдан ташлаш” усуллари (3 соат).

Фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: Мамлакатимиз ҳамда жаҳонда кураш турининг ривожига, Халқаро турнирларда юқори натижаларга эришган ўзбек спортчилари ҳақида билиб олади;

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: Бажарилаётган

кураш усулини қўллашдан аввал УРМ орқали тана а'золарини тайёрлаб олиш машқларини кетма-кетликда бажаради;

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: мусобақа ўтказиш тартибларини билиш орқали мустақил равишда ҳакамлик қилади.

Назорат иши (1соат).

### **Шахмат (2 соат)**

Шахмат тахтаси, шахмат доналарининг ҳаракати, ўйин қоидалари) (1 соат). (Доналарнинг юриш қоидалари, ўйиннинг бошланғич қисми. Ёлғиз шохни мот қилиш, Фарзин билан мот қилиш, Рух билан мот қилиш, Икки фил билан мот қилиш, икки от билан мот қилиш). (1 соат)

### **Сузиш**

Масофа қисмларини ҳар хил тезликда сузиб ўтиш (200 м га); сувда чўкаётган кишини олиб чиқиш усуллари; сувда чўкаётган кишига шифокор келгунига қадар биринчи ёрдам кўрсатиш; 1 м баландликдан сувга сакраш; мусобақаларда қатнашиш.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат.

## **11-СИНФЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН ТАҚВИМИЙ-МАВЗУ РЕЖАЛАРИ ЖАМИ: 68 СОАТ (ҲАФТАСИГА 2 СОАТ)**

Таянч компетенциялар элементлари:

Коммуникатив компетенция:

- ижтимоий муносабатларда энг аввало, она тилида ҳамда бирорта хорижий тилда ўзаро самарали мулоқотга кириша олиш, мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш, ижтимоий мослашувчанлик, ҳамкорликда жамоада самарали ишлай олиш лаёқатини назарда тутати.

Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси:

- медиаманбалардан зарур маълумотларни излаб топа олиш, саралаш, қайта ишлаш, сақлаш, улардан самарали фойдалана олиш, уларнинг

хавфсизлигини таъминлаш кўникмаларини эгаллашни ҳамда медиамаданиятга эга бўлишни назарда тутди.

Ўзини-ўзи ривожлантириш компетенцияси:

- доимий равишда ўз-ўзини жисмоний, маънавий, руҳий, интеллектуал ва креатив ривожлантириш, камолотга интилиш, ҳаёт давомида мустақил ўқиб-ўрганиш, когнитивлик кўникмаларини ва ҳаётий тажрибасини мустақил равишда мунтазам ошириб бориш, ўз ҳатти-ҳаракатини адекват баҳолаш ва мустақил қарор қабул қила олиш кўникмаларни эгаллашни назарда тутди.

Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси:

- жамиятда бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларга дахлдорликни ҳис этиш ва уларда фаол иштирок этиш, ўзининг фуқаролик бурч ва ҳуқуқларини билиши, унга риоя қилиши, ижтимоий-иқтисодий муносабатларда муомала ва ҳуқуқий маданиятга эга бўлиш лаёқатини назарда тутди.

Миллий ва умуммаданий компетенция:

- ватанга садоқатли, инсонларга меҳр-оқибатли ҳамда умуминсоний ва миллий қадриятларга эътиқодли бўлишни, бадиий ва санъат асарларини тушуниш, ораста кийиниш, маданий меъёрларга ва соғлом турмуш тарзига амал қилиш лаёқатини назарда тутди.

Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси:

- аниқ ҳисоб-китобларга асосланган ҳолда шахсий, оилавий, касбий ва иқтисодий режаларни туза олиш, кундалик фаолиятда турли формула, модель, чизма ва диаграммаларни ўқий олиш, инсон меҳнатини енгиллаштирадиган, меҳнат унумдорлигини оширадиган, қулай шарт-шароитга олиб келадиган фан ва техника янгиликларидан фойдалана олиш кўникмаларини назарда тутди.

### **Назарий билим асослари**

Инсон меҳнат фаолиятида гимнастиканинг аҳамияти. Қизлар учун гимнастика машқларининг гигиеник аҳамияти. Дарснинг қисмлари бўйича машғулотларни мустақил равишда ўтказа билиш. Гимнастика бўйича ўзбек спортчиларининг Халқаро ва Миллий Олимпия кўмитасининг ташкил этилиши, спортчиларимизнинг мусобақа ўйинларидаги иштироки. Гимнастика мусобақа қоидалари. Жисмоний машғулотларни организмнинг асосий системаларига таъсирини билиш. Узоқ давом этадиган югуришда ўзини-ўзи назорат қилиш усулларидан фойдаланишни билиш. Чидамлиликни оширишга қаратилган машқларни мустақил бажариш қоидаларини билиш. Дастурдаги югуриш, сакраш ва улоқтириш ўқув мезонларини эгаллаш.

Жисмоний машғулотларнинг организмнинг асосий системаларига таъсири. Жисмоний машқларни бажариш иш қобилиятини ошириш воситасидир. Жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларни тиббий назоратдан ўтказиб туриш. Психологик тайёргарлик.

Чидамлиликни оширишга қаратилган машқларни мустақил бажариш қоидалари. Машқларни бажараётганда ўз-ўзини назорат қилиш ва хавфсизлик қоидалари.

Баскетбол ўйинининг техника ва тактика асослари. Баскетбол ўйинида жароҳатланишни муҳофаза қилиш. Ўзбекистонда волейбол ўйининг ривожланиши. Ўйин тактикаси тўғрисида маълумот. Жисмоний тайёргарлик, техника ва тактика бирдамлиги тўғрисида тушунча бериш. Ўйинда йўл қўйилган хатоларни таҳлил қилиш.

Массаж (силаш) тўғрисида тушунча (кўрсатиб) бериш. Спорт ва жисмоний машғулот билан шуғулланувчининг вазни. Ўйин тактикаси тўғрисида маълумот. Жисмоний тайёргарлик, техника ва тактика бирдамлиги тўғрисида тушунча бериш. Ўйинда йўл қўйилган хатоларни таҳлил қилиш. Киши ҳаётида жисмоний тарбиянинг катта аҳамиятга эга эканлиги тўғрисида билиш. Ўқувчиларни ҳаётга ва меҳнат фаолиятига тайёрлаш. Футбол ўйини, ўйинчиларнинг тартиб ва интизомини бузмасликлари қоидалари, жарима ва эркин тўп тепиш, футбол тактикаси



("стандарт" ҳолатда бажариладиган комбинатсиялар). Ўйин қоидалари асосида ҳакамлик қилиш.

Кураш Халқаро федерация ва миллий федерациялар. Кураш мусобақаларининг турлари ҳақида. Жароҳатланганда ва шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиш. Ҳаммомда бўғланиш ва уқалашни ўрганиш. Кураш техникаси ва тактикаси ҳақида.

Инсон саломатлигини яхшилашда сузишнинг аҳамияти. Сузишда асосий қоидаларга амал қилиш. Гигиеник талаблар.

### **Гимнастика (10 соат)**

#### **Умумривожлантирувчи машқлар (2 соат).**

Жуфт-жуфт бўлиб буюмларсиз ва буюм билан, гимнастика нарвонида ва ўриндикда эгилувчанликни, кучни, тезкорлик ва чидамликни тарбияладиган машқлар бажариш.

#### **Таяниб сакраш (2 соат).**

Гимнастика "қозёли"дан кўприкчани узоқлаштириш ва яқинлаштириш билан депсиниб сакрашлар; узунасига ўрнатилган гимнастика "қозёли" устидан таяниб сакраш (ўғил болалар 120 см баландликдаги гимнастика кўприги оралиғи 1 м ораликда) оёқларни кериб ва букиб сакраш; ёнламасига ўрнатилган гимнастика "қозёли" устидан қўллар билан отнинг ўнг-чап қисмига таяниб, оёқларни кериб сакраб ўтиш.

Қиз болалар 110 см баландликдаги узунасига ўрнатилган гимнастика "қозёли" устидан оёқларни кериб, сакраб ўтиш; ёнлама қўйилган гимнастика "қозёли" устидан оёқларни букиб сакраб ўтишлар; оёқлар таянчнинг ўнг ва чап тарафидан ўтиш.

#### **Тирмашиб чиқиш (2 соат).**

5 м ли арқонга, қўллар ёрдамида (вақт ҳисобига) тирмашиб чиқиш; шуни 90° бурчак ҳосил қилиб бажариш; тўхтаб-тўхтаб тирмашиб чиқиш (ма'лум баландликда тўхташ учун белгилар қўйилади).

Назорат иши (1соат).

#### **Осилиш ва таянишлар (2 соат).**

Осилишлар: турникда: осилишдан куч билан таянишга кўтарилиш; гавдани букиб-ёзиш ҳолатидан тебранишга ўтиш; осилиб тебранишда гавдани кескин ёзиш билан таянчга кўтарилиш; турникда таянишдан оёқ ва гавда билан олдинга ярим ойсимон ҳаракат қилиб, осилишга тушиб тебраниш.

Таянишлар: қўшпояларда қўлларда таянишдан тебраниб, олдинга силтаниш билан таянчга кўтарилиш; қўшпояда тирсакка таяниб туришдан тебраниб, орқага силтаниш билан таянчга кўтарилиш; қўшпояда таяниб тебранишда, олдиндан (орқадан) ён томонларга 90° бурилиб сакраб тушишлар.

### **Акробатика (2 соат).**

Ўғил болалар учун: ҳар хил д.х. дан олдинга умбалоқ ошиш; 40-50 см баландликдаги буюмлар устидан умбалоқ ошиб ўтиш; 2-3 кадам югуриб келиб, узоқликка умбалоқ ошиш; шериги ёрдамида қўлларда тик туриш; тик турган ҳолатдан “кўприк” ҳосил қилиш.

Қизлар учун: икки марта олдинга, орқага умбалоқ ошиш; куракда туриш; тик турган ҳолатдан “кўприк” ҳосил қилиш ва ён томонга айланиб туриш.

Фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: Гимнастика бўйича Халқаро ва Миллий федератсияларининг ташкил этилиши, спортчиларимизнинг мусобақа ўйинларидаги иштирокини билади;

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: Таяниб сакраш (Ўғил болалар 120 см, қиз болалар: 110 см баландликдаги узунасига ўрнатилган гимнастик “козёл” устидан) оёқларни кериб ва хатлаб сакраб ўтишни бажаради;

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

## **Енгил атлетика (16 соат)**

### **Юриш (3 соат).**

Спортча юриш техникасини таккомиллаштириш; 100, 200 м масофаларга юқори тезликда спортча юриш; паст ва баландликлардан иборат 400-600 м масофани босиб ўтиш.

Назорат иши (1соат).

### **Югуриш (4 соат).**

60 м масофани тез югуриб ўтиш; 4x100 метрга эстафета югуриш; ўрта масофага масофа бўйлаб югуришни бажариш; 500, 800, 1000 м масофаларга югуриш; юриш билан алмашлаб 8 дақиқа давомида югуриш; 100 м га югуриш малакасини ошириш.

### **Сакраш (4 соат).**

Баландлик ва узунликка сакрашнинг махсус машқлари; югуриб келиб узунликка “оёқ букиш усули”да сакраш; югуриб келиб баландликка “ҳатлаб ўтиш усули”да сакраш.

Назорат иши (1соат).

### **Улоқтириш (3 соат).**

Турли ҳолатларда турган жойдан теннис коптогини улоқтириш; теннис коптогини 3-4 қадамдан югуриб келиб улоқтириш; теннис коптогини мўлжалга улоқтириш; тўлдирма тўп (3 кг) икки қўллаб сапчиб-сакраб улоқтириш.

### **Кросс тайёргарлиги (2 соат).**

Йўналишни ўзгартира бориб паст-баланд ерлардан югуриш; 3000 м масофага кросс югуриш.

Фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: енгил атлетика инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилятини ўзи аниқлай

билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади;

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: енгил атлетика машқларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантиради;

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: енгил атлетиканинг турларига хос бўлган ҳаракат белгилари-сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, гандбол-12 соат)**

#### **Баскетбол (4 соат).**

Баскетбол ўйинини элементлари асосида ҳар хил машқ усулларини бажариш; ҳимоянинг майдон ва шахсий ушлаш турларини ўргатиш; 2х3, 3х2, 2х1х2 ва 1х2х2 тактикалари; ҳакамлик қилишни ўргатиш.

Тўпни икки қўлда олиб юриш; рақибни четлаб ўтиш; тўпни бош томондан икки қўллаб улоқтириш; олдинга интилиб чиқиш; тўпни илиб олиш; ерга уриб, сакраб ҳалқага ташлаш (тўп тушгунга қадар ҳаракатда бўлиш).

Баскетбол ўйини қоидасига асосан икки томонлама ўйин.

Назорат иши (1соат).

#### **Волейбол (4 соат).**

Икки қўл қоидасига риоя қилган ҳолда тўпни тўр орқали қарама-қарши турган жамоага узатишни ўргатиш; тўр устида сакраб ён томондан орқа билан узатишларни ўргатиш; хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш; тўрга тегиб қайтган тўпни қабул қилиш ва қайтариш; тўпни пастдан қабул қилиш ва белгиланган нуқтага узатиш; икки гуруҳ ўртасида ўйнаш тактикасини ўрганиш; ўрганилган машқларни ўйин вақтида қўллай билиш; ўйинга мустақил тайёргарлик кўриш; ўйинга ҳакамлик қилишни билиш; тўпни юқоридан, пастдан ўйинга киритиш.

### **Гандбол (4 соат).**

Ўйинда ҳакамлик қилиш; ўрганилган элементлардан иккала томонлама ўйинда фойдаланиш; майдон бўйлаб ҳимоя; аралаш ҳимоя ва аста-секин хужум қилиш тактикаларини ўргатиш.

Назорат иши (1соат).

Фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: Спорт ўйинлари инсоннинг ҳар томонлама ривожланишидаги аҳамияти, ўйинлар жараёнида таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, дўстларга қандай муносабатда бўлиш, ҳаракат пайтида ўзининг қобилиятини ўзи аниқлай билиш, узоқ-яқинни, теварак-атрофда қилинаётган ҳаракатларни кўра билади;

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: Спорт ўйинларини бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни кетма-кетликда бажаради;

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: спорт ўйинларнинг тавсифига хос бўлган ҳаракат белгилари-сакраш, улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажариш қомат бузилиши ва шикастланишининг олдини олиш чораларини билади ва уларга амал қилади.

### **Футбол (10 соат)**

Учиб келаётган тўпни сакраб бош билан уриб қайтаришни бажариш. (2соат)

Рақибдан тўпни олиб қўйиш техникаси. (2соат)

Назорат иши (1соат).

Тик турган ҳолатда тўпни товон билан тўхтатиш. (2соат)

“Саккиз” шаклида тўпни олиб юриш; техника ва тактика усуллари. (2соат)

футбол қондасига кўра икки томонлама ўйин. (2соат)

Назорат иши (1соат).

фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: футболнинг мамлакатдаги ривожига ҳамда ўзбек футболининг Жаҳонда эришган яхши натижалари ҳақида билади;

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: Тўпни олиб қўйиш техникаси мустақил бажаради;

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: футбол ўйинининг тавсифига хос бўлган улоқтириш, тортилиш, югуриш меъёрларини бажаради.

### **Кураш (10 соат)**

Мусобақаларда ҳакамлик қилиш. Мусобақа ўтказиш тартиблари. Кураш усуллари: “Кўкракдан ташлаш”. “Енглардан ушлаб елкадан ҳамда ён томоналардан ташлаш”.

Назорат иши (1соат).

### **Шахмат (2 соат)**

Шахмат тахтаси, шахмат доналарининг ҳаракати, ўйин қоидалари

Доналарнинг юриш қоидалари, ўйиннинг бошланғич қисми. Ёлғиз шохни мот қилиш, Фарзин билан мот қилиш, Рух билан мот қилиш, Икки фил билан мот қилиш, икки от билан мот қилиш.

### **Сузиш**

Масофа қисмларини ҳар хил тезликда сузиб ўтиш (200 м га); сувда чўкаётган кишини олиб чиқиш усуллари; сувда чўкаётган кишига шифокор келгунига қадар биринчи ёрдам кўрсатиш; 1 м баландликдан сувга сакраш; мусобақаларда қатнашиш.

Фанга оид компетенциялар:

Соғломлаштирувчи машқларни бажаришни тушуниш ва қўллай олиш компетенцияси: Мамлакатимиз ҳамда жаҳонда кураш турининг ривожига,

Халқаро турнирларда юқори натижаларга эришган ўзбек спортчилари ҳақида билиб олади;

Жисмоний машқлар мажмуасини кетма-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенцияси: Бажарилаётган кураш усулини қўллашдан аввал УРМ орқали тана а'золарини тайёрлаб олиш машқларини кетма-кетликда бажаради;

Спорт асбоб-анжомларидан хавфсиз усулларда фойдаланиш компетенцияси: мусобақа ўтказиш тартибларини билиш орқали мустақил равишда ҳакамлик қилади.

Мавзуларни ўрганиш учун - 60 соат. Назорат ишлари учун - 8 соат

#### **2.4. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ БЎЙИЧА НАМУНАЛИ ДАРС ИШЛАНМАСИ**

Жисмоний тарбия дарсининг ишланмаси (конспект, баённома) ўқув ишларини режалаштиришнинг энг асосий ҳужжати ҳисобланади. Дарс ишланмасининг пухта тузилиши дарснинг самарали ўтишини таъминлашга катта таъсир кўрсатади. Дарс ишланмаси тузишга конкрет талаблар қўйилса-да, уни пухта ва намунали тузиш ўқитувчидан ижодий ёндашув билим ва тажриба талаб қилади. Намунали давр талабига мос янги педагогик технологиялардан фойдаланиб дарс ишланмасини туза олган ўқитувчи, албатта, ушбу режага кўра самарали дарс ҳам ўтиб бера олади дейиш мумкин. Дарс ишланмаси ҳар бир синф учун ҳар бир дарсга мўлжаллаб тузилади. Албатта, 1 соатга мўлжалланган дарс ишланмаси ўқув жараёнини ташкил этишга доир ҳужжатларга мос бўлиши керак. Дарс ишланмаси умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандартига жисмоний тарбия бўйича ўқув дастурига, ўқув ишларининг йиллик, чораклик, ойлик ва ҳафталик режаларига мос бўлиши назарда тутилмоқда. Умумий педагогикада. Жисмоний тарбия назарияси ва методи. А.Д.Новиков, А.П.Матвеев, К.М.Махкамжонов, А.Абдуллаев, Х.Рафиев, Р.С.Саломов, П.Хўжаев каби мутахассисларнинг тавсияларига кўра турли шаклдаги дарс ишланмаларидан

фойдаланиш мумкин. Ҳозиргача ишлаб чиқилган дарс ишланмаларига ва шахсий тажрибаларга таяниб қўйидаги дарс ишланмасини намуна сифатида тавсия этамиз. Ушбу ишланма дарс ишланмалари ичида ҳар жихатдан ўқитувчи учун қулай ҳисобланади.

Ҳар бир дарс учун тузилган дарс ишланмасининг пухта тузилиши, вазифаларнинг тўғри қўйилиши дарснинг самарали ташкил этилишини таъминлайди. Қуйида 3-синфлар учун намуна сифатида дарс ишланмаси берилади.

### **“Тасдиқлайман”**

Ўқув ишлари бўйича директор ўринбосари  
\_\_\_\_\_ Ф.И.Ш.

### **Жисмоний тарбия бўйича намунали дарс (конспект) ишланмаси**

**Синф:** 4 в  
**Дарс вақти:** 21.02.2020 йил  
**Дарс ўтиш жойи** Мактаб спорт зали  
**Дарс тури:** Гимнастика  
**Дарс жиҳозлари:** Гимнастика гилами, хуштак, теннис тўпи, ҳалқалар

**Дарснинг вазифаси:** 1.Таянч машқларини ўргатиш.  
 2.Олдинга ўмбалоқ ошишни такрорлаш  
 3.Ҳаракатли ўйин. “Картошка экиш” ўйини.

**Дарснинг мақсади:** Ўқувчиларда эгилувчанлик, куч сифатини, мувозанат сақлаш қобилиятини тарбиялайди. Уларда ўзаро ҳамкорлик, бирдамлик ҳислатларини тарбиялаш.

| Дарснинг мазмуни                                                                                                                                                          | Меъёри    | Методик тавсиялар                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тайёрлов қисми:</b> Бир қаторга сафланиш, саломлашиш, ўқувчиларнинг дарсга тайёргарлигини текшириш, навбатчининг рапортини эшитиш, янги дарс мавзуси билан таништириш. | 8-12 мин  | Ўқувчиларнинг спорт кийими, кайфияти ва умумий ҳолатига эътибор қаратиш.                                                                                             |
| Саф машқларини бажартириш, ўқувчиларни команда орқали бошқариш. Майдон бўйлаб бир қатор бўлиб юриш ва югуриш, ўқувчиларни қайта тўрт қаторга сафлаш.                      | 4-6 марта | Саф машқларини бажарганда ўнг, чап, олд ва орқа томонларга бурилиш машқларини бажартириш. Югуришда дастлаб оддий, сўнгра ён ва орқа томон билан, тиззаларни кўтариб, |



|                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         |            | товонларни орқага кўтариб югуриш.                                                                    |
| Умумривожлантирувчи машқлар.(УРМ) ни бажаришга киришиш. 4 қаторга сафланиб УРМ бажариш.                                                                                                 | 4-6 марта  | Бошни айлантирганда кўзларни юммасликка эътибор қаратиш. Машқни кўрсатиб бериш.                      |
| <b>1- машқ.</b> Дастлабки ҳолат (Д.Х). Қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, бошни чап ва ўнг томонга 4 мартадан айлантирамыз. Машқни чап томондан бошлаймиз.                           | 8-10 марта | Ўқувчилар ҳаракатини назорат қилиб. Машқларни кўрсатиб бериш ва овоз чиқариб, аниқ тушунтириш.       |
| <b>2 – машқ.</b> Д.Х. Қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, елкаларни олдинга ва орқага 4 мартадан айлантирамыз. Машқни чап томондан бошлаймиз.                                         | 6-8 марта  | Машқ бажарганда бошни тўғри тутишга эътибор бериш.                                                   |
| <b>3 – машқ.</b> Д.Х. Қўллар белда, оёқлар елка кенглигида, белни ўнг ва чап томонга 4 мартадан айлантирамыз. Машқни чап томондан бошлаймиз.                                            | 6-8 марта  | Машқни борган сари тезлатиб бажариш мумкин.                                                          |
| <b>4- машқ.</b> Д.Х. Қўллар олдинга чўзилган, оёқлар елка кенглигида. Қўлларни қайчи ҳолатида ҳаракатлантирамыз.                                                                        | 6-8 марта  | Машқни кўрсатиб бирга бажариш. Ўқитувчи кўрсатмаси билан машқни қўлларни ҳар томонга узатиб бажариш. |
| <b>5 – машқ.</b> Д.Х. Қўллар олдинга, оёқлар елка кенглигида. Қўл панжаларини тезлик билан очиб ёпиш.                                                                                   | 6-8 марта  | Машқни биргаликда бажариш.                                                                           |
| <b>6 – машқ.</b> Д.Х. Чап қўл белда, ўнг қўл юқорида, чап ва ўнг томонларга навбат билан 2 мартадан эгилиш. Машқни чап томонга эгилишдан бошлаймиз.                                     | 4-6 марта  | Бошни тўғри кўтариш. Машқни биргаликда бажариш                                                       |
| <b>7 – машқ.</b> Д.Х. Қўллар тиззада, оёқлар елка кенглигида, тиззаларни ичкарига ва ташқарига айлантириш. Машқни ичкарига айлантиришдан бошлаймиз.                                     | 6-8 марта  | 1. Чапга ўтирамыз, Д.Х.<br>2. Ўнгга ўтирамыз, Д.Х.                                                   |
| <b>8 – машқ.</b> Д.Х. Оёқлар елка кенглигидан кенгрок, қўллар белда, чап ав ўнг томонларга навбат билан ўтириб туриш. Машқни чап томондан бошлаймиз. Машқни 1,2,3,4 ҳисобида бажарамиз. | 6-8 марта  | Ўтирган пайтда қўллар олдинга чўзилади. Гавда тўғри тутилади.                                        |
| <b>9 – машқ.</b> Д.Х. Оёқлар жуфт, қўллар эркин ҳолатда, оёқлар жуфт ҳолда юқорига енгил сакраш.                                                                                        | 8-10 марта | Гуруҳ билан биргаликда ва саноқ билан. Оёқ учларида сакраш ва тушиш.                                 |
| <b>10 – машқ.</b> Д.Х. Оёқлар елка кенглигида, қўллар эркин ҳолатда, юқорига баландрок сакраш. Сакраган вақтда тиззаларни алмаштириш.                                                   | 8-10 марта | Сакраб ерга тушган пайтда оёқларни жуфт ҳолда ушлаш. Машқни кўрсатиб бериш.                          |
| <b>Асосий қисм:</b> Ўқувчиларни қайта бир қаторга сафлаш. Янги дарс мавзусини яна бир бор тушунтириш. Ўқувчиларга керакли                                                               | 25-30 мин  | Ўқувчилар бир-бирига ҳалал бермаслиги керак.                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>топшириклар бериш. Ўқувчиларни гимнастика гилами олдида 4 қатор қилиб қайта сафлаш. Қизларни алоҳида сафлаш. Гимнастика гиламида олдинга умбалок ошишни қайта кўрсатиб бериш. Ўқувчиларга бажартириш ва назорат қилиш. Ўқувчиларнинг бир-бирларига ҳалал бермаслигини назорат қилиш. Машқларни такроран ва тушунтириб бериб бажариб кўрсатиш.</p> <p>Ўқувчиларни қайта бир қаторга сафлаш ва кейинги топширикни бериш. Ўқувчиларни қайта 4 қаторга сафлаш. Янги машқни кўрсатиб бериш.</p> <p><b>Таянч машқлари:</b> Полда қўллар кафти билан таянч ҳосил қилиб ётиш ва оёқлар билан депсиниб чўққайиб ўтириш. Оёқларни бир вақтда узатиб бир вақтда йиғиб олиш керак. Машқларни бажариб кўрсатиш, буйруқ билан машқни бажартириш. Қўллар елка кенглигида оёқлар жуфт ҳолатда бўлиши керак. Машқни санок билан бажарамиз. 1-2 ҳисобда машқни бошлаймиз.</p> <p>1.ДХ. Қўллар билан таяниб ётиш.<br/>2.ДХ. Оёқлар билан чўққайиб ўтириш.</p> <p>Ўқувчиларни қайта бир қаторга сафлаш. Ўйин шартларини айтиб ўтиш.</p> <p><b>Ҳаракатли ўйин:</b> “Картошка экиш” ўйинини ўтказиш. Ўйин қоидасини тушунтириб бериш. Ўйинни ўтказиш жараёнида тартиб-қоидага, интизомга риоя қилиш керак. Ғолиб командани ўйин шартига кўра тақдирлаш.</p> | <p>2-3 мин</p> <p>5-6 марта</p> <p>6-7 мин</p> <p>8-10 мин</p> <p>6-8 мин</p> | <p>Ҳар бир ўқувчи кўринадиган жойни танлаш ва кузатиш. Камчиликларни бартараф қилиб бориш.</p> <p>Ўқувчиларнинг шахсий хусусиятларини инобатга олиб машқларни секинлик билан бажартириш керак.</p> <p>Ўқувчиларнинг нафас олишига эътибор қаратиш керак. Машқни такрорлашда оғзаки тушунтириш керак.</p> <p>Ўқувчилар хавфсизлигига эътибор бериш.</p> <p>Ғолиб командани ўйин шартига кўра тақдирлаш.</p> |
| <p><b>Якуний қисм:</b> Қайта бир қаторга сафланиш, майдон бўйлаб секин югуриш, юриш машқларини бажартириш. Бир қаторга сафлаш, ўқувчиларни баҳолаш. Уйга вазифа бериш, ўтилган машқларни уйда такрорлашни айтиб ўтиш. Ўқувчиларни залдан чиқариб кетиш.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>3-5 мин</p>                                                                | <p>Ўқувчиларнинг нафас олиши ва ўзини тутишини назорат қилиш. Уйга вазифа беришда ўқувчиларнинг шахсий хусусиятларини инобатга олиш.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Юқорида намуна сифатда берилган жисмоний тарбия дарсининг ишланмасини ўқитувчи ижобий имкониятларидан келиб чиқиб, илғор педагогик технологиялар асосида янада такомиллаштириб бориши мумкин. Бироқ бу белгиланган дарсининг самарадорлигини ошириши шарт.

Яна шуни кайд этиб ўтиш лозимки, ўқитувчи ҳар бир дарс учун юқоридаги ҳажмда дарс ишланмаси ёзса, бунинг учун ортиқча ёзиш, кўп меҳнат қилиш, вақтни йўқотиш деб билиши мумкин. Буни инобатга олиб қуйидаги тавсиялар берилади:

- ўқитувчида ҳар бир синф учун камида 4-5 та кенгайтирилган мукаммал дарс ишланмаси бўлиши шарт;
- қолган дарслар учун тузилган дарс ишланмасини қисқартирилган ҳолда тузиш ҳам мумкин;
- дарс ишланмасини тузишда баъзи талабларга амал қилинади. Жумладан, ишланманинг қисқартирилган шакли ҳам тушунарли бўлиши керак. Бунинг учун қуйидагиларга аҳамият бериш керак;
- ўқитувчи ўқув йили бошида ҳар бир синов учун 10-12 та УРМ комплексини тузиши керак;
- УРМ комплекси бир-бирини такрорламаслиги керак;
- УРМ комплекси алоҳида жамланади;
- дарс ишланмаси тузишда УРМ дарсининг асосий қисмига мос бўлиши лозим.

Аммо дарсда берилган УРМ комплекси тўлиқ бажартирилиши назарда тутилиб, аввалдан тайёрланган дарс ишланмасига илова қилиб қўйилади.

УРМ турли хил усулларда ўтказилиши ҳам ўқувчиларда жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишини оширади ва фаоллаштиради. Шунинг учун ҳар дарсда турли хил УРМ машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Умумривожлантирувчи машқлар тузишда, албатта, ўқувчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлиги, мактаб шароити ва жиҳозларнинг мавжудлиги инобатга олиниши керак.

Мутахассислар учун Жисмоний тарбия дарсларига тайёрланиш, ташкил этиш ва ўтказиш билан бирга бошқа ўқитувчи томонидан ўтилган дарсни педагогик таҳлил эта олиш ҳам катта аҳамиятга эга.

Шуни инобатга олган ҳолда, қуйида жисмоний тарбия дарсларини педагогик таҳлил этишда нималарга эътибор бериш зарурлиги ҳақида кўрсатмалар берилади.

### **Текшириш учун назорат саволлари**

1. Дарс ишланмаси нима?
2. Дарс ишланмасини ким тузади?
3. Дарс ишланмси қандай тузилиш керак?
4. Дарс ишланмаси нимага қараб тузилади?
5. Бир дарсда тузилган дарс ишланмасини иккинчи дарсда қўллаш мумкинми?
6. Дарс ишланмасини ким тасдиқлайди?
7. Дарс неча қисмдан иборат?
8. Дарснинг кириш қисмида нима ишлар амалга оширилади?
9. Дарснинг асосий қисмида нима ишлар амалга оширилади?
10. Дарснинг якуний қисмида нима ишлар амалга оширилади?

### **III-БОБ. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР ВА УЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ**

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний маданият тизимларига инсоннинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилади. Инсоннинг организмида турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилик, чاقқонлик ва эгилувчанлигини жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган.

Инсон жисмоний ҳаракат фаолиятининг фаоллигини тامينлашга қаратилган сифатларга жисмоний сифатлар дейилади. Жисмоний сифатлар

бола организмнинг морфофункционал психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқдир.

Жисмоний сифатларга қуйидагилар киради:

1. Тезкорлик жисмоний сифати;
2. Чидамкорлик жисмоний сифати;
3. Чакқонлик жисмоний сифати;
4. Эгилувчанлик жисмоний сифати;
5. Кучлилиқ жисмоний сифати.

Ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш даражасини аниқлаш ва баҳолашда 2017 йилда ишлаб чиқилган жисмоний тарбия фанидан ўқув дастури мезонларини асос қилиб олиш мумкин.

### **3.1. Тезкорлик жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари**

Тезкорлик - Индивидуал ҳаракат тезлик характеристикасининг, асосан ҳаракат реакциясининг вақтини бевосита боғловчи функционал хусусиятлар йиғиндиси тушунилади.

Бошқача қилиб айтганда, бу инсон ҳаракат фаолиятидаги маълум шароитларда қисқа вақт ичида ҳаракатларни юқори тезликда самарали бажариш қобилиятига айтилади.

Тезликнинг намоён бўлишида югурувчи қадамининг узунлиги, унинг оёғи узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускулларининг ерга тираниш кучига боғлиқдир.

Бошланғич синф ўқувчилари учун тезкорлик жисмоний сифати қуйидаги мезонлар асосида шаклланиши мумкин.

Тезкорлик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали тарбияланади

Ўғил болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 6.3 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 7.3 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 30 метрга 6.3 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.3 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 30 метрга югуриш

“5”баҳо олиш учун 6.5 сония.

“4”баҳо олиш учун 7.0 сония.

“3”баҳо олиш учун 7.5 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 30 метрга 6.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 7.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5”баҳо олиш учун 9.5 сония.

“4”баҳо олиш учун 10.0 сония.

“3”баҳо олиш учун 10.8 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 9.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 10.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 10.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум

бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3х10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 10.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 10.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 11.2 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 10.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 10.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 11.2 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 6.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 7.0 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 30 метрга 6.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига

махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 6.3 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 7.3 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 30 метрга 6.3 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.3 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.1 сония.

“4” баҳо олиш учун 9.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 10.4 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 9.1 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 9.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 10.4 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.6 сония.



“4” баҳо олиш учун 10.4 сония.

“3” баҳо олиш учун 11.0 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 9.6 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада 10.4 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 11.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 5.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 6.5 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 30 метрга 5.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 6.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 6.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 7.0 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 30 метрга 6.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.5 сонияда масофани югуриб

ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 7.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 4x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.5 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 13.0 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 13.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради.

Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 5.3 сония.

“4” баҳо олиш учун 5.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 6.5 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 30 метрга 5.3 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 5.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 6.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 30 метрга югуриш

“5” баҳо олиш учун 5.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 6.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 6.8 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 30 метрга 5.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 6.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 6.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 4x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.0 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 11.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.5 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Бола ишни тез бажариш оқибатида чарчаш кўзга ташлана бошлайди, энди тезкорлик чидамлилиги ривожланади. Шуғулланувчиларнинг ёши ва уларнинг индивидуал хусусиятларига қараб, тезликни ривожлантириш имкониятлари чегараланади. Қизларда қулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш ҳисобланади.

**Масалан:** Енгил атлетиканинг улоқтириш машқларини бажаришда тезкорлик сифати куч сифати билан қўшилиб кетади, бунда тезкорликнинг комплексли хусусиятлари вужудга келади.

Тезликни шакллантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракатларни бажариш давомида тезлик ривожланаверади.

1. Қисқа масофага 30-60 метрга югуриш
2. Бир жойда югурганда қадамлар сонини кўпайтириш.
3. Бир жойда маълум баландликда сакраш.
4. Арқонча билан сакраш.
5. Ўтириб туриш.
6. Қўлни айлантириш.
7. Бош устида қарсак чалиш.
8. Теннис тўпини мўлжалга отиш.

### **3.2. Чаққонлик жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари**

Чаққонликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат малакалари ва кўникмаларни шакллантириш демакдир.

**Чаққонлик** - кутилмаган шароитда зарурий ҳаракатларни тез, шиддатли ва аниқ бажаришга айтилади.

Чаққонлик анчагина хусусий сифат ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинларида чаққон бўлиб, гимнастика, енгил атлетикада унчалик чаққонлик кўрсата олмаслик мумкин.

Бошланғич синф ўқувчилари учун чаққонлик жисмоний сифати қуйидаги мезонлар асосида шаклланиши мумкин.

Чаққонлик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали тарбияланади

Ўғил болалар учун 3х10 метрга мокусимон югуриш

“5”баҳо олиш учун 9.5 сония.

“4”баҳо олиш учун 10.0 сония.

“3”баҳо олиш учун 10.8 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 9.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 10.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 10.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3x10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 10.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 10.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 11.2 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 10.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 10.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 11.2 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 3x10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.1 сония.

“4” баҳо олиш учун 9.8 сония.

“3” баҳо олиш учун 10.4 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 9.1 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 9.8 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 10.4 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум

бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 9.6 сония.

“4” баҳо олиш учун 10.4 сония.

“3” баҳо олиш учун 11.0 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 9.6 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада 10.4 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 11.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 4x10 метрга моқисмон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.5 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига

махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3х10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 12.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 13.0 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 13.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун 4х10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.0 сония.

“4” баҳо олиш учун 11.5 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.0 сония.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 11.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун 3х10 метрга моқисимон югуриш

“5” баҳо олиш учун 11.5 сония.



“4” баҳо олиш учун 12.0 сония.

“3” баҳо олиш учун 12.5 сония.

**Изоҳ:** Қиз болалар 11.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати юқори даражада. 12.0 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати ўрта даражада. 12.5 сонияда масофани югуриб ўтса, тезкорлик жисмоний сифати паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги сонияларда югуриб ўтмаса, демак, тезкорлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Демак, “**Чаққонлик**” деганда, координацион ҳаракатларнинг умумий тўплам йиғиндиси тушунилади.

Чаққонликни ривожлантирувчи машқларни намуна сифатида келтирамиз.

- 1.Турган жойида узунликка сакраш.
- 2.Кўрсатилган баландлик асосида сакраш
- 3.Кўрсатилган масофа ва нишонга тўпни улоқтириш. (тўлдирма тўп, теннис тўпи, волейбол тўпи, баскетбол тўпи).

### **3.3. Чидамлилик жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари**

**Чидамлилик** - Мускуллар иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида чарчоққа қаршилик кўрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

Бошланғич синф ўқувчилари учун чидамлилик жисмоний сифати қуйидаги мезонлар асосида шаклланиши мумкин.

Чидамлилик жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали тарбияланади  
Ўғил болалар учун қўлларга таяниб ётиш ва чўққайиб ўтириш (марта).

“5” баҳо олиш учун – 6 марта.

“4” баҳо олиш учун – 4 марта.

“3” баҳо олиш учун – 3 марта.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 6 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, юқори даражада. 4 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, ўрта даражада. 3 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги даражаларда машқни бажара олмаса, демак чидамлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Қиз болалар учун қўлларга таяниб ётиш ва чўққайиб ўтириш (марта)

“5” баҳо олиш учун – 4 марта.

“4” баҳо олиш учун – 3 марта.

“3” баҳо олиш учун – 2 марта.

**Изоҳ:** Қиз болалар 4 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, юқори даражада. 3 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, ўрта даражада. 2 марта қўлларга таяниб ётиб ва чўққайиб ўтириб машқни бажара олса, паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги даражаларда машқни бажара олмаса, демак чидамлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқorigа махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Жисмоний тарбия, спорт фаолияти машғулотдаги машқларни бажараётган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттириши қийинлашаётганлигини сезади. Тер қуйилиб оқа бошлайди, юзида қизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, ҳаракат техникаси таркибидаги элементларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми ва унинг чуқурлиги ўзгаради. Бажараётган ҳаракат таркибида қўшимча кераксиз ҳаракатлар

пайдо бўлади. Бунга асосан, организмда кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади.

**Чарчок ўзи нима** – Жисмоний машқ қилиш давомида иш қобилиятининг вақтинчалик сусайиши **Чарчок** дейилади. Бир хил иш фаолияти давомида чарчок турли кишиларда турлича бўлиши амалиётда исботланган. Чунки ҳар бир индивиднинг чидамлилигининг ривожланганлиги турличадир.

Буюк мутафаккир олим Абу Али ибн Синонинг илмий меросида чарчаш мавзусига катта эътибор берилган. Унинг "Китоб ул қонун фит Тиб" да сурункали жисмоний машқ бажариш чарчокни вужудга келтиришига тўхталиб уни тўрт хилга ажратиб изоҳ берган:

1. Ярали чарчаш - унда терини юзида ёки тагида яра каби нарса сезилади.
2. Қотиб чарчаш - унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажағланган гумон қилиб танасида иссиқлик ва бўшашишни сезади.
3. Шишли чарчаш - бунда тана одатдагидан қизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшаш ҳиссият сезади.
4. Озиб чарчаш - унга учраган киши гавдасини қуриган ва қовжираганроқ сезади.

Бошланғич синф ёшдаги болаларнинг физиологик хусусиятларига асосан чарчок озгина муддат дам олиш орқали йўқолади.

Ўғил болалар учун полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш (см)

“5”баҳо олиш учун – 6 см.

“4”баҳо олиш учун – 8 см.

“3”баҳо олиш учун – 10 см.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 6 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, юқори даражада. 8 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, ўрта даражада. 10 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги см ларда бажара олмаса, демак эгилувчанлик жисмоний

сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат. Қиз болалар учун полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш (см)

“5” баҳо олиш учун – 6 см.

“4” баҳо олиш учун – 8 см.

“3” баҳо олиш учун – 10 см.

**Изоҳ:** Қиз болалар 6 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, юқори даражада. 8 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, ўрта даражада. 10 см полда тортилиб олдинга тиззаларни букмасдан эгилиш машқларини бажара олса, паст даражада шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги смларда бажара олмаса, демак эгилувчанлик жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Эгилувчанлик чегараланади, унда чўзиладиган мускулларнинг кўзгалувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки унинг табиатида чўзилаётган мускулларни химоялаш, сақлаш хусусияти мавжуд. Чўзилаётган мускулларнинг эгилувчанлиги ортиши билан уларнинг кўзгалувчанлик ҳолати юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчан мускулларнинг фаолияти маълум даражада пасаяди.

Эгилувчанликнинг намоён бўлиши ташқи муҳит температурасига ҳам боғлиқ. Температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга қараганда, эгилувчанликка кўп таъсир қилади. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот вақтида эгилувчанлик турли шароитлар (ҳарорат, куннинг вақти) таъсирида ўзгаришини эътиборга олиш лозим. Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай ҳолатларни, чигал ёзиш (разминка) машқлари ёрдамида мускулларни қизитиш билан бартараф

этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, актив эгилувчанлик кўрсаткичлари эса ортиб боради. Болалар катталарга қараганда анча эгилувчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачароқ болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ кўчади, деб тушунсак тўғрироқ бўлади.

Агар эгилувчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириш билан бунга эришиш мумкин. Бундай машқларни мустақил топшириқ сифатида уйга вазифа қилиб бериш самара беради. Дарсларда эса бундай машқлар дарснинг асосий қисми охирида, чигал ёзиш вақтида ва асосий бўлмаган машқлар орасидаги бажариш тавсия қилинади.

### **3.4. Эгилувчанлик жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари**

**Эгилувчанлик** - жисмоний фазилят бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морфофункционал хусусиятларига айтилади.

Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оғиши), эгилиши, букланиши, чўзилиши, қайишқоқлиги, буралиши ва ҳаказолар характерланади. Эгилувчанлик актив, пассив бўлиши мумкин. Мускул кучи эвазига бўладиган эгилувчанлик актив; ташқи қаршилиқни, инерция ёки оғирлиги эвазига ташқи таъсир кучи ва ҳаказолар ҳисобига намоён қилинадиган эгилувчанлик пассив эгилувчанлик дейилади.

Бошланғич синф ўқувчилари учун эгилувчанлик жисмоний сифати қуйидаги мезонлар асосида шаклланиши мумкин.

### **3.5. Кучлилиқ жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари**

**Куч деб** – ташқи қаршилиқнинг мускул кучланиши орқали енгиш қобилятига айтилади. Бошқача қилиб айтганда, мускуллар зўриқиши (узайиши-қисқариши) ҳисобига намоён бўладиган куч жисмоний куч ҳисобланади.

Бошланғич синф ўқувчиларига кучлилиқ сифатини шакллантириш машқларини меъёридан ошириб юбормаслиги лозим. Машқлар тезлик кучи чەгараланган бўлиши лозим. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаш бўлмайди. Чунки кучни шакллантириш машқлари қоматни тарбиялашда асосий восита ҳисобланади.

Бошланғич синф ўқувчилари учун кучлилиқ жисмоний сифати қуйидаги мезонлар асосида шаклланиши мумкин.

Кучлилиқ жисмоний сифати қуйидаги машқлар орқали тарбияланади  
Ўғил болалар учун паст турникда тортилиш (марта)

“5” баҳо олиш учун – 3 марта.

“4” баҳо олиш учун – 2 марта.

“3” баҳо олиш учун – 1 марта.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 3 марта паст турникда тортилса, юқори даражада. 2 марта паст турникда тортилса, ўрта даражада. 1 марта паст турникда тортилса, паст даражада куч сифати шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги ҳолатларда тортила олмаса, демак, кучлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун паст турникда тортилиш (марта)

“5” баҳо олиш учун – 4 марта.

“4” баҳо олиш учун – 3 марта.

“3” баҳо олиш учун – 2 марта.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 4 марта паст турникда тортилса, юқори даражада. 3 марта паст турникда тортилса, ўрта даражада. 2 марта паст турникда тортилса паст даражада куч сифати шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги ҳолатларда тортила олмаса, демак, кучлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун паст турникда тортилиш (марта)

“5” баҳо олиш учун – 4 марта.

“4” баҳо олиш учун – 3 марта.

“3” баҳо олиш учун – 2 марта.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 4 марта паст турникда тортилса, юқори даражада. 3 марта паст турникда тортилса, ўрта даражада. 2 марта паст турникда тортилса паст даражада куч сифати шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги ҳолатларда тортила олмаса, демак, кучлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўғил болалар учун паст турникда тортилиш (марта)

“5” баҳо олиш учун – 5 марта.

“4” баҳо олиш учун – 4 марта.

“3” баҳо олиш учун – 3 марта.

**Изоҳ:** Ўғил болалар 5 марта паст турникда тортилса, юқори даражада. 4 марта паст турникда тортилса, ўрта даражада. 3 марта паст турникда тортилса паст даражада куч сифати шаклланаётганлиги маълум бўлади. Агар юқоридаги ҳолатларда тортила олмаса, демак, кучлилиқ жисмоний сифати яхши шаклланмаганлигидан далолат беради. Ўқитувчининг вазифаси паст даражани ўртага, ўрта даражани юқорига махсус танланган машқлар ёки ҳаракатли ўйинлар орқали кўтаришдан иборат.

Ўқувчиларга кучни шакллантирадиган тахминий машқлар қуйидагилар:

Скамейкада ётиб қўлга таяниб букиш ва ёзиш.

Скамейкага ўтирган ҳолда гавдани эгиш ва тўғрилаш.

Орқа билан ётиб оёқларини кўтариб унинг учини пешонага текказиш.

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий фактор – мускул зўриқиши, лекин унинг танасининг массаси (вазни) ҳам маълум даражада рол ўйнайди. Шунга кўра, абсолют ва нисбий куч деб ҳам фарқланади.

Биринчисида инсоннинг танаси вазнини ҳисобига олмай, қандайдир бир ҳаракатда куч намоён қила олиши тушунилса, иккинчисида, унинг тана вазнининг ҳар бир килограммига тўғри келадиган қилиб намоён қилинадиган кучнинг меъёри тушунилади.

Ўқувчиларига кучни ривожлантиришнинг типик воситалари: 7-9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар, қийшиқ ўрнатилган гимнастика скамейкаларига тирмашиб чиқиш, гимнастика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоқтиришлардир; 10-11 ёшдагилар учун - катта мускул таранглигини талаб қиладиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ва х.к.)да, уч усул билан вертикал арқонга тирмашиб чиқиш, енгил жисмларни улоқтириш ва бошқалардан.

Ўқувчилари жисмоний сифатлари шаклланиб бориш даражасини босқичма-босқич юқори даражага олиб чиқиш ўқитувчининг касбий маҳоратига боғлиқ бўлади.

### **Текшириш учун назорат саволлари**

1. Жисмоний сифат деганда нимани тушунасиз?
2. Жисмоний сифатларнинг бир-бири билан алоқадорлиги нимада?
3. Куч сифати деганда нимани тушунасиз?
4. Кучнинг неча тури мавжуд?
5. Тезкорлик жисмоний сифати деганда нимани тушунасиз?
6. Чаққонлик жисмоний сифати деганда нимани тушунасиз?
7. Эгилувчанлик жисмоний сифати деганда нимани тушунасиз?
8. Чидамлилиқ жисмоний сифати деганда нимани тушунасиз?
9. Чарчоқ нима?
10. Жисмоний сифатларни тарбияловчи машқлар ҳақида маълумот беринг?



#### **IV-БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИДА ПЕДАГОГИК ТАХЛИЛИ**

Ҳар бир жисмоний маданият ўқитувчиси ўзининг ва касбдошининг дарсини таҳлил қила олиш малакасига эга бўлиши унинг касбий тайёргарлигининг зарурий жиҳатларидан бири деб қаралади. Тўғри ташкил қилинган педагогик кузатиш орқали амалга оширилган дарснинг таҳлили, жисмоний тарбия мутахассисининг ўзини ва дарс ўтаётган касбдошининг педагогик фаолияти ҳақида фикр юритиш, касбий маҳоратини баҳолаш, ижобий ва салбий томонларини кўриш билан ўқитувчилик маҳоратини шаклланиши ҳамда такомиллашишига замин яратади. Жисмоний маданият дарсининг таҳлили ўзининг хусусий томонлари билан бошқа умумий таълим фанлари дарсларининг таҳлилидан фарқланади. Дарснинг

зичлигини тахлилчиси, унда юкламани бошқарилишини юрак қисқариш частатасини тахлилловчи ва педагогик тахлил олиб боровчиларсиз дарсга умумий баҳо бериб бўлмайди.

Педагогик тахлил дарснинг самарадорлигини баҳолаш учун ўтказилади. Дарснинг зичлигини ошириш ва жисмоний юкламани бошқарилишида кўлланиладиган услубиётларнинг фойдалилиги, улардан ўқитувчини таълим жараёнида ўринли ишлатилиши тахлил қилинади ва дарснинг зичлиги хронографи, юрак қисқариши частотасининг (ЮҚЧ) нинг физиологик қия чизигининг графиги тахлил қилинади.

Педагогик тахлил - умумий ва қисман ёки махсус тахлил деб бири иккинчисидан фарқланади.

Дарснинг умумий педагогик тахлили дэганда тахлил қилинаётган дарснинг зичлиги, шу дарсдаги жисмоний юкламани бошқарилиши ва дарснинг мазмунига кирувчи ўқув тарбия компонентларини умумлаштириш орқали ўқитувчининг ва ўқувчиларнинг дарсдаги фаолиятини баҳоланиши тушунилади. Умумий тахлилда мактабнинг педагогик жамоаси вакиллари, мактаб илмий бўлим мудирлари ёки мактаб директори ва тахлил учун таклиф қилинган шу ўқув фанининг мутахассислари (бошқа мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари) иштирок этишлари ҳам мумкин.

Қайд қилинганларнинг иштироки билан умумий тахлил жараёнини йўлга қўйиш дарснинг сифатига ёки ўқитувчининг фаолиятига тўлиқ умумий баҳо бериш имкониятини яратади.

Дарс таркибидаги компонентлар – у ўқитувчи фаолияти, ўқувчиларнинг дарсдаги фаолияти, дарсда бажариладиган жисмоний машқлар, уларни ўқувчи организмга таъсирини ўқувчилардан бирнечасида, айрим ҳолатларда синф ўқувчиларининг биттасида, айрим ҳолатларда синфнинг барча болаларида дарснинг бошидан охиригача ёки дарснинг шу жиҳатини биттаси тахлил қилинишини хусусий тахлил деб қаралади ва у алоҳида тахлилчи томонидан амалга оширилади. Хусусий тахлил дарсни тўлиқ баҳолаш имконини бермайди.

Чунки, тахлил қилувчи дарс компонентларининг барчасини бир ўзи қамраб олиш имкониятига эга эмас.

Биз қуйида жисмоний маданият дарсининг педагогик тахлилининг мақсади, тахлилда ёритилиши лозим бўлган масалалар, тахлилчини дарс бошлангунча бажарадиган ишлари, ўқувчи фаолиятини ташкил қилиш услубиётлари ва унда ўқитувчининг раҳбарлик роли ва бошқалар ҳақида қисқача маълумот беришни лозим кўрдик.

#### **4.1. Жисмоний маданият дарс тахлилининг мақсади**

- мактаб ўқитувчисининг иш фаолияти билан танишиш ва тажриба алмашиш;
- мактабда жисмоний маданият фанини ўқитилишининг ҳолати ва ўқувчиларнинг жисмоний маданияти даражаси, унга оид умумий назарий билимлари, амалий ҳаракат малака ва кўникмаларни шаклланганлигини ўрганиш;
- мактабнинг оммавий жисмоний маданияти, ўқувчиларнинг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, уларни ва соғломлаштириш жараёни, мактабнинг оммавий спорт ишлари, уни бориши, бошқарилишининг тахлили;
- илғор иш тажрибасини ўрганиш, умумлаштириш ва унинг тарғиботини йўлга қўйиш ва бошқалар.

Тахлилчи учун дарсни кузатиш ва тахлил натижаларини қайд қилиш осон кечмаслигини эътиборга олиб ҳозирги кун жисмоний тарбия жараёни амалиёти олдиндан тайёрланган саволлар, карточкалар, жадваллар ва бошқалардан фойдаланишни тавсия қилади.

Бундай усуллардан фойдаланиш тахлилдаги юзакиликни олдини олади, дарсни туб мазмун, моҳиятини тўлиқ очади, белгиланган вазифаларни услубий жиҳатдан ҳал қилинишини тўғри баҳолаш имконини беради.

Жисмоний маданият дарсини тахлилида ёритилиши лозим бўлган масалалар. Улар тахминан қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин:

- ўқитувчи ва ўқувчиларнинг дарсга тайёрлиги;
- дарснинг мазмуни, ташкил қилиниши, ўтказилиши ҳамда унинг кириш, тайёрлов, асосий ва якунлов қисмларига алоҳида баҳо бериш;

- ўқитувчининг ва ўқувчининг дарс давомидаги фаолиятини баҳолаш;
- дарснинг ташкилий дақиқасини уюштириш маҳорати, қўлланилган иборалар, атамлардан фойдаланиши, нутқи, муомала маданияти;
- дарс конспекти матни, синф журнални юритилиши;
- дарснинг тахлилини якуний матнида ўқитувчига лозим бўлган истак, тавсия ва кўрсатмалар.

#### **4.2. Тахлилчининг дарси бошлангунча бажарадиган ишлари**

- синфнинг педагогик характеристикаси, ўқувчиларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари, соғлигининг ҳолати, фанни ўзлаштириш даражаси, дарсдаги давомат синф журнали асосида ўрганилади;
- ўқитувчининг умумий ҳамда касбий иш стажига ҳақида маълумот;
- дарснинг ўтказиш жойи, муддати, дарснинг мавзулари, ўқув ишларининг йиллик режа - жадвали бўйича тартиб номери, рўйхат бўйича синф ўқувчиларининг (қизлар, болалар) сони, дарснинг жадвал бўйича номери, дарсни бошланиши ва тугалланиши, ўқувчилар сони, дарс конспекти матни, унинг сифати ва бошқалар ўрганилади.

#### **4.3. Ўқувчилар фаолиятининг тахлили**

- ўқувчиларни дарс давомидаги интизоми, ҳулки, ўзларини тутиши ва уларнинг фаолиятини ташкил қилиш ва ўзлаштиришни тахлили;
- жисмоний машқларни бажаришга ўқувчиларни муносабати, ўқитувчини ўқувчиларда ўқув материалига қизиқишларини уйғота олиши масалалари;
- дарс интизоми, унинг бузилиш(содир бўлса) сабаблари;
- дарсга ўқитувчининг ўзини муносабати;
- ўқитувчининг кўрсатма ва буйруқларини ўқувчилар томонидан ижроси (бажарилиши);
- дарсдаги онглилик ва ўқувчиларнинг фаоллиги даражаси;
- ўқувчиларнинг машқ бажаришларини баҳолаш технологияси - ҳаракатнинг ритми, суръат, темп, интенсивлиги меъёрини тўғри танланаганлиги;

- дарсда ўқувчиларга жамоатчи йўриқчи ва ҳакамлик малакаларини берилиши, навбатчилик ва гуруҳларга бош бўлишдек мажбуриятларини бажаришга ўқувчиларнинг муносабатлари ва бошқалар.

#### **4.4. Дарсда ўқитувчининг раҳбарлик роли, ўзини тутиши ва дарс давомидаги фаолиятининг таҳлили**

Раҳбарлик роли: ўзига ишониш, қатъият, тиришқоқлиги, талабчанлиги, ўқувчилар орасида обрўйи, улар билан мулоқоти ва уларга муносабати, синфни “қўлда тутиши (ушлаши, бошқара олиши)”.

Ўзини тутиши: бардамлиги (эмоционал ҳолати), сусткашлиги, ўзини тарбиялаши, болаларга нисбатан зийраклиги, сезгирлиги, ишчанлигини намоён бўлиши.

Нутқи: овози, буйруқларини, кўрсатмаларини тўғрилиги, муомала ва нутқ маданияти, савияси, интеллектуал салоҳияти.

Ўқитувчининг ташқи қиёфаси: кийим бош (спорт формаси), чапдастлиги, қомати, ташқи кўриниши.

Ўқитувчининг ўқувчи билан яккама - якка мулоқоти (коммуни кативлиги): активлиги, пасивлиги (сустлиги), ишончи, дадиллиги, қатъияти, улгуриши баҳоланади.

#### **4.5. Жисмоний маданият дарсида тарбиявий ишни амалга оширилиши**

- ўқувчиларнинг диққатни тарбияланиши ва машқни бажарилишига қизиқишни уйғота олиши;
- интизомни ушлай олиши, қаттиқ тура билиши, фикрини ўтказа олиши;
- ўртоқлик, коллективизм ва бошқа сифатларни тарбиялаш маҳорати;
- ахлоқий тарбиянинг хилма-хил услубиётларидан фойдалана олиши (тушунтириши, ишонтира олиши, маънавият, қадриятлардаги нормаларига риоя қилишга ўргата билиши, рағбатлантириш ва бошқалар) уларнинг мақсадга мувофиқлиги, самарадорлиги таҳлил қилинади;

- ўқув предметини ўқитиш давомида ўқувчиларда дунё қарашни шакллантириш, ҳаракат малакаси ва кўникмасини бойитиш билан боғлиқ билимларининг заҳираси устида ишлаши;
- дарс жараёни давомида синф (гуруҳ) нинг жисмоний маданият фаолларини тайёрлаши;
- машғулотларидан озод қилинган ўқувчилар ҳамда синфнинг махсус тиббий гуруҳи билан ишлаши.

#### **4.6. Таҳлилчининг савиясини таҳлилнинг сифатига таъсири**

Дарсни кузатиш ва унинг таҳлили кўп қиррали жараён бўлиб, таҳлилчига таҳлил қилинаётган ҳамкасбининг ўқув тарбия фаолиятининг барча томонларини кўз ўнгида тутиши учун ўзида эътиборли даражадаги билим ва кўникмаларга эга эканлигини ҳисобга олиш талабини қўяди.

Кузатилишича, таҳлилчининг савияси ўзганинг фаолиятини бир вақтни ўзида моҳиятига етиб баҳолашда, таҳлил объектида юзага келган ёки мавжуд вазият (ҳолат) учун мақсадга мос келадиган қарорни назарда тутиб, ижобий салбий фикр айта олишида, дарс ўтказаётган ўқитувчи фикрини (шу ҳолат учун унинг мақсадини) одиндан ўқий билиши, ҳужжатларни кузатиш, режалари ҳақида тавсиялар қилишда, сўроқ, варақалари ва бошқаларни тўғри тузата олиши, дарсга берилган тавсиялар, маслаҳатларни матнини тушунарли баён қила олиши ёки айта олишида етакчи ролни ўйнайди ва бу билан таҳлилининг сифатига таъсир этади.

Биз қуйида фойдаланишга тавсия қилаётган дарснинг педагогик таҳлилнинг тайёр схемасини жисмоний маданият методистлари, метод бирлашмалар бошлиқлари, вилоят, шаҳар, туман, халқ таълими назоратчилари, умумтаълим мактабларининг жисмоний маданият фани ўқитувчилари ва олийгоҳларининг жисмоний тарбия факультети талабалари амалиётда бир неча йил давомида синаб кўрдик ва жисмоний тарбия таълими жараёнида қўллаш мумкин деган хулосага келдик.

Тахлил варақалари, жадваллар, турли карточкалар, аудио-видео ёзувлари ва бошқа техник воситалардан фойдаланиш тахлил самарадорлигига, унинг сифатига ижобий таъсир қилаётганлиги ҳозирги кунда сир эмас.

Кейинги саҳифада жисмоний маданият дарсининг педагогик нуқтаи назаридан тахлилини тахминий чизмасини эътиборингизга ҳавола қилдик (тахлил схемаси матнига қаралсин).

Қайд қилинган жисмоний маданият дарсининг педагогик тахлили схемасида тахлилчи томонидан унга киритилган саволларга жавобларнинг натижаси асосида ўтказилган дарс (машғулот) га баҳо берилади. Тахлил мазмуни махсус дарс муҳокамаларининг баённомаларида ифодаланади. Ўз устида ижодий ишловчилар қайд қилинган баённомаларнинг архивини юритади. Уларни ўрганиш фаолияти тахлил қилинаётган мутахассис ҳақида маълумотлар олиш имконини беради.

Дарсликнинг иловаларида дарс тахлили муҳокамасининг баённомаси шаклини эътиборингизга ҳавола қилдик. Баённома дарс ўтган фан ўқитувчиси томони дан ёки тахлил муҳокамаси мажлиси қатнашчиларидан бири томонидан матн тарзида ёзиб борилади.

Дарс тахлили баённомасига тахлил қилинган дарснинг конспект режа жадвали матни, дарсда жисмоний юкламани бошқарилиши (юрак қисқариши частотаси) нинг баённомаси, дарс зичлиги ифодаланган хронометражнинг матни, унинг хронографи ҳамда дарснинг педагогик тахлилининг матни илова қилилиши мақсадга мувофиқ.

Дарснинг тахлили муҳокамасида педагогик тахлилчи, жисмоний юкламани бошқарилиши ҳамда дарс зичлиги учун маъсул ўқитувчиларнинг иштирок этиши шарт.

Тахлил муҳокамасида улар дарс ҳақида аввал унинг ижобий томонлари сўнг дарсда йўл қўйилган камчиликлар ҳақида ўзларининг шахсий фикир ва мулоҳазаларини навбат билан баён этадилар.

Дарси муҳокама қилинган ўқитувчига тахлил муҳокамаси мажлисининг бошланишида ва унинг сўнгида якуний фикр баён қилиш учун сўз берилади.

Одатда, дарс тахлилларининг турли хил услубиётларидан ҳозирги кун амалиётида фойдаланилади.

Куйида биз дарс тахлилининг сифатини юқори бўлишида қўлланиладиган тахлил матни схемасини эътиборингизга ҳавола қилдик (қайд қилинган тушунтиришлар ёки саволларга тахлилчи томонидан зарурий деб ҳисобланган фикр ва мулоҳазалар ёзилади.)

### **Жисмоний маданият дарсининг тахминий педагогик тахлилини схемаси**

Дарснинг бошланиш вақти: \_\_\_\_\_

Дарснинг бошланиши, уни уюштирилишини ўз вақтидалилиги: \_\_\_\_\_

Дарс вазифасининг аниқлиги ва тушунарлилиги ва шу бугунги мавзу учун қўйилган вазифаларни эълон қилиш услубиёти: \_\_\_\_\_

#### **I. Дарснинг тайёрлов қисмининг таҳлили**

1. Ўқитувчининг жой танлай олиши, шуғулланувчиларнинг диққатини тўплай олиши (синфни ўз измига сола билиши): \_\_\_\_\_

2. Машқни намоёниш қилиниши (ҳаракатларнинг равллиги, нафосати, аниқлиги, эркинлиги, кетма-кетлигини ўз ўрнидалилиги): \_\_\_\_\_

3. Жисмоний машқларнинг тўғри номланиши, тушунтирилишининг ўқувчиларнинг ёшига муносиблиги, бажариш суръати, меъёрлари, қайтариш лар сони: \_\_\_\_\_

4. Машқ бажарилиши давомида огоҳлантириш, кўрсатмаларнинг ўз вақтидалилиги: \_\_\_\_\_

5. Қоматни шакллантириш, нафас олиш, юрак уриш частотасини ошириш машқлари, умумий ривожлантирувчи ва махсус машқларни танланиши, ўринлилиги, самараси: \_\_\_\_\_

6. Жисмоний юкнинг миқдори, ўғиллар ва қизлар учун меъёрини белгиланиши: \_\_\_\_\_

7. Жисмоний машқларни бажариш давомида нафас олиш ва унинг назорати: \_\_\_\_\_



8. Тайёрлов ва йўлланма берувчи машқларни мавзуга мувофиқлиги:

---

9. Дарснинг асосий қисмининг ижобий ва салбий томонлари:

---

## **II. Дарснинг асосий қисми**

1. Кўргазмали намойиш қилиш методининг қўлланиши ва унинг самараси: \_\_\_\_\_

2. Ўқитувчининг ўз фикрини ифодалай олиши, тушунтириши сифати (сўздан фойдаланиш услубиёти) ва фандаги махсус атамаларни қўллай олиши, унинг интеллекти: \_\_\_\_\_

3. Тушунтиришнинг хусусийлиги, ўхшатиш, образлилиги, ўқувчилар ёшига муносиблилиги: \_\_\_\_\_

4. Фойдаланилган ўқитиш методларининг хусусиятлари ва самарадорлиги (ҳаракат ҳолатининг тўла, бўлақларга бўлиш билан ўзлаштириш ва комбинациялаштирилган методлар): \_\_\_\_\_

5. Машқ, машғулоти методи ва уларнинг самарадорлиги: \_\_\_\_\_

6. Ўйин, мусобақа методларини қўллаш услубиёти, дарсда ўқувчилар билан индивидуал, мустақил ишлаш формаларининг қўлланиши: \_\_\_\_\_

7. Дарсда ўқувчиларга назарий ва амалий билим берилишининг самарадорлиги (ҳаётий-амалийлигини талқини): \_\_\_\_\_

8. Хатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш: \_\_\_\_\_

9. Ўқувчиларнинг ўз ҳолатларини ва хатоларини аниқлаш, тузатилиши, таҳлилига жалб қилинишини, синф ўқувчиларининг фаоллигини ошириш усуллари, уларни алоҳида гуруҳлардаги фаолиятини кузатиш: \_\_\_\_\_

10. Умумий жисмоний ишни меъёри, уринишлар сони, толиқишнинг аломатлари (ички, ташқи) ва дарснинг соғломлаштириш вазифаларини ҳал қилиниши: \_\_\_\_\_

11. Ўйинни ўтказиш маҳорати (тушунтириши, кўрсатиши, ҳакамлик вазифасини бажари олиши, натижаларини аниқлаш, ўйиннинг тарбиявий аҳамияти ва унинг дарс мазмунига боғлиқлиги): \_\_\_\_\_

12. Ўқувчиларни билимларини аниқлаш, баҳолаш ва кунлик ўзлаштиришни олиб борилиши:

---

13. Дарсда уй вазифаларини қўлланиши: \_\_\_\_\_

14. Асосий қисмнинг якуни, таклиф ва мулоҳазалар: \_\_\_\_\_

### **III. Дарснинг якунлов қисми**

1. Машқларни дарснинг якунлов қисмига муносиблиги: \_\_\_\_\_

2. Дарснинг якунланиши (кунлик ўзлаштиришни рағбатлантириш ва баҳолаш, қўлланилган жисмоний машқларни ҳаётий-амалийлиги ҳақида тушунча бериш, уйга вазифа ва ўқувчиларнинг уюшган ҳолда машғулот ўтказилган жойини тарк этишини ташкил қилиниши): \_\_\_\_\_

3. Дарснинг якунланишининг ўз вақтидалиги (ўқувчиларнинг дарсда ушланиб қолишининг ишини сабаблари): \_\_\_\_\_

4. Ўқитувчининг фаолияти савияси (синфни ушлай олиши, ўзини тутиши, нутқ маданияти, ташқи қиёфаси, кайфияти, тарбия ва таълим бериши): \_\_\_\_\_

**Изоҳ:** юқорида қайд қилинган дарс таҳлилининг схемаси тахминий бўлиб, унга лозим бўлган ўзгартиришлар қилиниши, янги, таҳлилга оид масалаларни кенгайтириш билан дарснинг педагогик нуктаи назаридан таҳлили мазмунини бойитиш мумкин.

#### **4.7. Хронометраж, пулсометрия ўтказиш услубияти**

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари, академик дарслар давомида машғулот учун ажратилган вақтдан унумли фойдаланишнинг аҳамияти катта. Ўқувчининг фаолиятини фойдали ишни бажариш учун банд қилиш - машқ бажариш, ишни(фаолиятни) навбат кутиш билан навбатлашувини тўғри йўлга қўйиш, машғулотда қўлланиладиган воситаларидан, қўшимча жиҳозлардан тайёрлов ёки йўлланма берувчи машқларни бажаришда ўринли фойдаланиш дарснинг (машғулотнинг) зичликни юзага келтириб вақтни бесамар ўтишини олдини олади ва унга йўл қўймайди.

Машғулот, дарс вақтидан самарали фойдаланиш ёки дарс вақтни фойдали иш учун сарфлаш жараёнини дарс зичлиги деб аташ қабул қилинган.

Демак дарснинг самарадорлигини кўрсаткичларидан бири унинг зичлигидир. Дарсни зичлигини тўлиқ ёки уни қисмларидаги зичликни алоҳида ташкил лаш, бошқариш, аниқлаш мумкин. Бу дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов қисмларидаги ўқув ишларини ташкил қилиш учун шароитини ташкиллаш билан боғлиқ, аксарият ҳолатларда шароитни талаб даражасида эмаслиги зичликнинг турлича бўлишига сабаб бўлади.

Дарс ёки унинг қисмлари учун сарфланган вақтни 100% деб қабул қилинади ва дарсда ўқувчилар вақтини фойдали иш учун, ўқитувчининг дарс материални тушунтириши, ўқувчиларни қайд қилинган фаолиятларнинг ҳар иккисига сарфламай бўш қолган вақтлари деб чегаралаб алоҳида компонент сифатида ажратиб таҳлилда фойдаланилади.

Дарс ўрганиладиган, мустаҳкамланадиган, такомиллаштириладиган материалга бой бўлиб, уларни ўқувчиларга ўқитишни зич ташкиллаш билан дарснинг зичлиги юқори ёки паст бўлди деб баҳоланади.

Умумий (педагогик) зичлик ва ўқувчиларни ҳаракатга солувчи мотор зичлиги деб номланади ёки умумий ва мутлақ зичлик деб икки хилга ажратилади.

Дарснинг умумий зичлиги деб - дарс учун сарфланадиган умумий вақтдан ўқитувчини педагогика нуқтаи назаридан рационал фойдаланиш ва дарс учун ажратилган вақтни фойдали иш учун унумли сарфлаш тушунилади.

Бошқачасига айтганда дарс вақтини иложи борида фойдали иш учун сарфлаш, фойдали ишнинг зичлиги машғулот ёки дарс зичлиги деб тушунилади.

Умумий зичликни аниқлашда ўқитувчининг дарс материални кўрсатиши ва тушинтириши, ўқувчиларни ўқитиладиган машқларни бажариши - фойдали иши деб ҳисобланади. Уларни ишга жалб қилишдан олдинги зарур бўлмаган туриб қолишлар, ўқувчиларни бажариши лозим бўлган топшириқни бажармай бошқа фаолиятларга чалғиши ва бошқалардек вақтнинг фойизи аниқланиб зичликка баҳо берилади.

В.Ф. Новосельскийнинг фикрича ҳозирги замон жисмоний маданият дарслари давомида қуйидаги омиллар ва тадбирларни педагогика нуқтаи назаридан мақсадли қўллаш орқали юқор даражали умумий зичликга эришиш тарбия амалиётида кузатишмоқда. Улар:

- ўқувчиларни уюштириш, уйга берилган вазифани ижросини текшириш, дарсга вазифа қўйиш, эълон қилиш;
- назарий маълумот бериш (ўқитиладиган материал ҳақидаги назарий фикрлар) ва уларни мустаҳкамлаш;
- қомат учун машқлар, ҳаракатда эмоционал ҳолатни кўтариш, умумий ривожлантирувчи машқларни ўтказиш (бажартириш);
- инструктаж ўтказиш, бошқариш, коррекциялаш (хатоларни тузатиш), ёрдам, хавфсизликни олдини олиш;
- жиҳозларни тайёрлаш ва йиғиштириш, ўқувчиларни дарсда лозим бўлган даражадаги ўрин алмаштиришларини ўтказиш;
- жисмоний машқлар техникасини ўзлаштириш, мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- ўқувчиларни услубиётлар нуқтаи назарида тайёрлаш, мустақил шуғулланишни уддалашга ўргатиш, ташкилотчилик малакаларини бериш;
- таълим жараёнини мотивлаш ва унда ўқувчиларнинг иштироки;
- машқларни кўрсатишда кўргазмалилик: воситали ва воситасиз – кўрсатишда ўқитувчининг айнан иштироки, ёрдамчиларидан - йўриқчилардан фойдаланиш;
- педагогик назорат;
- дарсда тарбиявий иш;
- яқун яшаш, мускулларни бўшаштирадиган машқларни бажариш, уйга вазифа бериш ва бошқалар дарс зичлигига таъсир этувчи омиллардир.

Дарснинг умумий зичлигини (ДУЗ) ёки унинг қисмларини зичлигини аниқлаш учун ўқувчиларнинг актив “фаол” ҳаракатларига (ФХ)га сарфланган вақти умумлаштирилади. Бунга ( $t_{\text{фх}}$ ) дарсда жисмоний машқларни бажариш учун сарф

ланган вақт, эшитиш, кузатиш ва дарсни ташкиллаш, ўзини оқламайдиган кутишлар ва ўқувчиларни бекор қолиши учун сарфланган вақтдан бошқа барча ҳолатлар хронометрланади.

“Хроно” – вақт, “метр” – ўлчов маъносини берадиган лотинча сўз бўлиб, тахлилчилар гуруҳидагилардан бир нафари ўлчаш – хронометрлашни йўлга қўяди.

Хронометрловчи дарс бошланишига кўнғироқ чалиниши билан секундомерда дарс мазмунидаги юқорида қайд қилинган компонентларни – дарсдаги фойдали иш (И)ни, ўқитувчининг дарс материални ўқувчиларга тушинтириш (Т) – ўқувчиларни эшитиши, уларга тушинтириш учун сарфланган вақтни ҳамда дарс давомида ўқувчиларнинг дарс материални ўрганиш, ўзлаштиришга сарфламай бўш (Б) қолган вақтини ҳисоблаб баённомада қайд қилади. Хронометрловчининг баённомасининг матнини навбатдаги саҳифада бердик. Бу вақт ( $t_{\text{фх}}$ ) 100%га кўпайтирилади ва дарснинг “умумий” “вақтига”  $t_y$  бўлинади.

$$УЗ = \frac{t_{\text{фх}} \cdot 100\%}{t_y} =$$

Тўлақонли жисмоний маданият дарсининг умумий зичлиги 100% га яқин бўлиши лозим. Умумий зичликнинг фойзини камайтиришга қуйидагилар сабаб бўлиши мумкин:

- ўзини оқламайдиган дарсдаги бесамар вақт ўтказишлар (дарсни кеч бошланиши, ўқитувчини кеч дарс бошлаши, машғулот жойини, жиҳозларни дарсда фойда ланиш учун тайёр эмаслиги, ўқувчиларни дарсга кеч қолиши ва х.к.лар) ўқувчиларни навбат кутиши ва бошқалар орқали содир бўладиган ўқувчиларни бўш қолиши;
- ўқитувчини дарсга тайёр эмаслиги, дарсни ташкилланиши ва мазмунини ўйламаслик орқасидан содир бўладиган паузалар;
- дарсда ўқувчилар учун ортиқча ва самараси оз бўлган сўзлар орқали бериладиган ахборотларнинг айтарли ортиқчалиги учун кўп вақт сарфланиши;

- шуғулланувчилар интизомини қониқарсизлиги, буйруқ ва кўрсатмаларни кўп маротабалаб такрорлашлар, ўқувчиларга бериладиган огоҳлантиришлар, такрорий тушинтиришларда вақтдан нораціонал фойдаланиш сабаб бўлади ва ҳ.к.лар.

Масалан, агар ўқитувчи айби билан дарсда бўш қолиш 1 мин. ни ташкил этса, унда дарснинг умумий зичлиги қуйидагича ҳисобланади.

$$УЗ = \frac{39_{мин} \cdot 100\%}{40_{мин}} = 97,5\%$$

Дарснинг мотор зичлиги (МЗ) – бу дарснинг умумий давомийлигига нисбатан ўқувчиларнинг дарсда айнан ҳаракат фаолиятининг активлиги учун сарфлаган соф вақтидир.

Мотор зичликни аниқлашда машқларни бажариш учун сарфланган соф вақт ( $t_{ев}$ ) ҳисобланади.  $t_{ев}$  100% кўпайтирилиб, дарснинг умумий вақтига ( $t_{умум}$ ) бўлинади.

$$МЗ = \frac{t_{ев} \cdot 100\%}{t_{ум}}$$

Масалан, аниқланишича ўқувчиларни жисмоний машқларни бажариш учун сарфланган вақти 25 минутга тенг (қолган 15 минути ўқитувчини дарс материални тушунтириши, машғулот жойини тайёрлаши, вазифаларни ўзгартириш учун жой алмаштириш, тик туриб дам олиш ва бошқаларга сарфланади). Бу ҳолда дарснинг МЗ қуйидагига тенг.

$$МЗ = \frac{25_{ев} \cdot 100\%}{40_{ум}} = 62,5\%$$

Мотор зичлик дарс жараёнида доимо ўзгаради. Бундай ўзгаришларнинг шартлигини дарсда қўлланилаётган жисмоний машқларнинг мазмунини турлитуманлиги, улардан фойдаланиш жойи ва қўлланилаётган услубиётлар билан изоҳлаш мумкин.

Дарснинг МЗ нинг кўрсаткичларини ўзгариши дарснинг типига ҳам боғлиқ. Ҳаракат техникасини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш дарсларида МЗ 70-80% гача кўтарилиши мумкин.

Аклий фаолият кўпроқ аралашган, ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш дарсла рида эса 50% гача пасайиб кетиши мумкин.

М3 ни аҳамияти муҳимлигини эътироф этишимизга қара май, у ҳеч қачон 100% бўлиши мумкин эмас, акс ҳолда дарс материални тушунтириш, содир бўладиган хатоларнинг сабаб лари ҳақида ўқувчилар билан муҳокам , мунозаралар қилиш, улар устида фикр юритишга вақт қолмай ўқув ишла рининг сифати, самарадорлигига салбий таъсир этиши табиий ҳолга айланиши мумкин бўлар эди.

Одатда мотор зичликни аниқлаш жараёнида дарсда жиҳозларни ўрнатиш, уларни йиғиштириш, машқ бажариш учун навбат кутишлар учун сарфланган вақт таҳлилчилар томонидан дарсда фойдаланилмаган, бесамар кетган вақт тарзида ҳисобга олинади.

Дарснинг компонентлари – фойдали иш, бесамар кетган вақт, тушунтириш учун сарфланган ва бошқалар дарснинг тайёрлов ва яқунлов қисмларида барча ўқувчиларнинг фронтал фаолияти бўйича, асосий қисмда эса бир нафар ўқувчи танлаб олиниб унинг фаолиятигина хронометрланади. Дарснинг асосий қисмда хронометрлаш учун танланган ўқувчи юқори қўзғалувчанликга эга бўлган ёки унинг акси, ўта суст ҳаракатланувчан типга мансуб бўлмаслиги мақсадга мувофиқ.

Навбатдаги саҳифада эътиборингизга ҳавола қилинган дарс зичлигининг қайд қилиш баённомаси тартиб рақами устунидан ташқари яна тўрт устунни тўлдириш билан дарс зичлигининг ҳолати ифодаланиши орқали юритилади:

- дарс давомида бажарилган ҳаракат фаолиятларининг мазмуни кетма – кет, бажарилишининг тартибига кўра ёзиб борилади;
- фаолиятни бажаришни бошланган вақти;
- уни ижроси (бажарилиши)ни тугалланган вақти;
- дарс компонентларининг номлари уларнинг қисқартирилган бош ҳарфи билан ифодаланади.

Хронометрловчи дарснинг охирида ҳар бир компонент бўйича сафланган вақтнинг умумий ҳисобини олиб уни фойизини аниқлайди. Тўлдирилган баённома асосида зичлиги таҳлил қилинган жисмоний тарбия дарси ёки машғулотнинг мазмунини график (хронографик) тарзида қайта тиклашимиз мумкин. Дарс

зичлигининг пастлиги ёки юқорилиги айнан шу дарс учун қўйилган хусусий дидактик вазифаларга боғлиқ. “Янги материални ўзлаштириш дарсларининг” зичлиги хусусий вазифасига кўра “такомиллаштириш” вазифа қилиб қўйилган дарсларнинг зичлигидан паст бўлиши табиий.

Зичлиги 100% ли дарслар амалиётда кам учрайди. Машқни бажариш учун қилинган уринишлар оралиғида организмнинг тикланиши учун пассив дам, уринишлар оралиғидаги навбат кутишлар, ўқитувчининг тузатишлари, танбехлари, кўрсатмаларини эшитиш учун ҳам вақт сарфланишини унутмаслигимиз лозим.

### Дарс зичлигини аниқлаш (хронометраж) баённомаси

1. Мавзу:

а. Паст стартдан 60 м га югуриш техникасини ўргатиш.

б. Югуриб келиб узунликка сакраш техникасини ўргатиш.

2. Дарс ўтувчи ўқитувчи: Тўраев Д

3. ЮҚЧ 6-а синф ўқувчиси: Қувондиқов А

4. Хронометрловчи: Атамуродов Ш

| №  | Харакат фаолиятининг мазмуни                                                                                 | Бошланди         | Тугалланди       | Фаолият тури |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------|
| 1  | Сафланиш, ўқувчи сонини аниқлаш, рапорт к/к., саломлашиш, ўқувчиларни дарсга тайёрлигини кўздан кечириш      | 00               | 2 <sup>10</sup>  | И            |
| 2  | Янги дарс мавзусини эълон қилиш                                                                              | 3 <sup>10</sup>  | 3 <sup>10</sup>  | Т            |
| 3  | Дик. учун машқлар, к/комат учун машқлар, турли кўринишда юриш ва югуришлар, УРМ, махсус ва тайёрлов машқлари | 3 <sup>10</sup>  | 9 <sup>10</sup>  | И            |
| 4  | Гуруҳларга ажралиш, паст старт техникаси ҳақида тушунтириш                                                   | 9 <sup>10</sup>  | 9 <sup>50</sup>  | Т            |
| 5  | Тайёрлов машқлари                                                                                            | 9 <sup>50</sup>  | 11 <sup>10</sup> | И            |
| 6  | Биринчи уринишдаги хатолар таҳлили                                                                           | 11 <sup>10</sup> | 11 <sup>40</sup> | Т            |
| 7  | Паст ст. чиқишни ўрганишдаги иккинчи уриниш                                                                  | 11 <sup>40</sup> | 12 <sup>10</sup> | И            |
| 8  | Навбат кутди                                                                                                 | 12 <sup>10</sup> | 12 <sup>40</sup> | Б            |
| 9  | Масофа бўйлаб югуриш 3-уриниш                                                                                | 12 <sup>40</sup> | 13 <sup>10</sup> | Т            |
| 10 | 3-уриниш таҳлили                                                                                             | 13 <sup>10</sup> | 15 <sup>40</sup> | БТ           |
| 11 | 4-уриниш                                                                                                     | 15 <sup>40</sup> | 16 <sup>30</sup> | И            |
| 12 | Қисқа масофага югуриш учун уйга вазифа                                                                       | 16 <sup>30</sup> | 17 <sup>30</sup> | Т            |
| 13 | Навбатдаги вазифани бажариш учун жой алмашиш                                                                 | 17 <sup>30</sup> | 18 <sup>43</sup> | И            |
| 14 | Узунликка сакраш техникаси ҳақида тушунтириш                                                                 | 18 <sup>43</sup> | 20 <sup>15</sup> | Т            |
| 15 | Оёқ учун тайёрлов машқлари                                                                                   | 20 <sup>15</sup> | 22 <sup>12</sup> | И            |
| 16 | Жойидан туриб 2 оёқда депсиниш билан сакрашлар ҳақида назарий маълумот бериш                                 | 22 <sup>12</sup> | 23 <sup>43</sup> | Т            |
| 17 | Депсиниш оёғи тушадиган жойни аниқлашдан олдинги                                                             | 23 <sup>43</sup> | 25 <sup>10</sup> | Б            |



|    |                                                                                              |                  |                  |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|----|
|    | пауза                                                                                        |                  |                  |    |
| 18 | 1-уриниш (10 та югуриш қадами билан сакраш)                                                  | 25 <sup>10</sup> | 25 <sup>40</sup> | И  |
| 19 | Югуриб келиб узунликка сакрашда навбат кутиш                                                 | 25 <sup>40</sup> | 26 <sup>15</sup> | Б  |
| 20 | 2-уриниш (10 та югуриш қадами билан сакраш)                                                  | 26 <sup>15</sup> | 26 <sup>35</sup> | И  |
| 21 | 1-2 уринишни тахлили                                                                         | 26 <sup>35</sup> | 28 <sup>10</sup> | Т  |
| 22 | Навбат кутмай 3-4 уриниш                                                                     | 28 <sup>10</sup> | 29 <sup>15</sup> | И  |
| 23 | Қайта сафланиш ва буйрукка тез жавоб бериш ҳаракатлари билан ҳаракатли ўйин билан тушунтириш | 29 <sup>15</sup> | 31 <sup>10</sup> | Т  |
| 24 | Буйрукка тез жавоб бериш ҳаракатлари билан ҳаракатли ўйин                                    | 31 <sup>10</sup> | 40 <sup>25</sup> | И  |
| 25 | Қайта сафлаш, нафас ва ЮҚЧ ритмини пасайтириш учун машқлар                                   | 40 <sup>25</sup> | 43 <sup>30</sup> | И  |
| 26 | Уйга вазифа бериш                                                                            | 43 <sup>30</sup> | 44 <sup>30</sup> | И  |
| 27 | Дарсни якунлаш ва уюшган ҳолда дарс жойини тарк этиш                                         | 44 <sup>30</sup> | 45 <sup>00</sup> | ИТ |

Хронометрловчига қўйилган баҳо \_\_\_\_\_

Дарсинг фойдали зичлиги баҳоси \_\_\_\_\_

Ўқувчиларни олган назарий билимлари учун баҳо \_\_\_\_\_

Дарс давомида ўқувчиларни фаолиятсиз бекор қолишининг фоизи баҳоси \_\_\_\_

Жисмоний маданият дарсининг хронометрлашни турли хилдаги технологиялари мавжуд. Биз тавсия қилган вариант дарс зичлигини аниқлашнинг энг соддаси бўлишига қарамай унинг баённомасини ёзиш маълум даражадаги малакани талаб қилади.

#### V-БОБ. СИНФДАН ТАШҚАРИ ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИГА ТАВСИФ

Синфдан ташқари вақтда ўтказиладиган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти, спорт ҳамда соғломлаштириш тадбирларини синфдан ташқари ишлар деб аташ қабул қилинган.

Синфдан ташқари ишларнинг асосий мақсади ва вазифалари - соғлом турмуш тарзига интилишни тарбиялаш ва ривожлантириш, муносиб оила сохиби бўлиш истагини шакллантириш. Синфдан ташқари тарбиявий ишлар ўқувчиларнинг қизиқиш, хошиш ва истакларига суянган ҳолда уларнинг дарсдан бўш вақтларида ўқув тарбия жараёнини тўлдириш. Синфдан ташқари жисмоний тарбиянинг шакллари ўқувчиларнинг ижодий қобилиятларини, ташаббускорлигини оширишга имконият яратади. Синфдан ташқари ишларнинг ўзига хослиги шундаки тўғарак, кулуб дастурларнинг ранг-баранглигига, улардаги янгиликлар ўқувчи ёшларни шахс сифатида шакллантириш учун янги имкониятлар яратади.

Ўзаро ўрганиш ва билим олишни ташкил этиш жисмоний тарбия машғулотлари синфдан ташқари вазиятларда ҳам заруриятларга айлansa ўқувчилар олган билимларни ҳар кунги одатга айлантиради. Ёнг аҳамиятли томони шундаки, бу машғулотлар ва тадбирлар ўқувчиларнинг қизиқишига қараб кўнгилли равишда уларнинг хошишлари асосида тузилади ва бошқарув уларнинг қўлига берилади. Жисмоний соғломлаштириш машғулотлари турмуш тарзини асосий қисми миллат саломатлигини таъминлашга қаратилган. Шунг эсда сақлаш керакки ўқувчиларнинг ўзларига макул бўлган спорт сексияларига доим қатнашиши, мусобоқаларда иштирок этиши спортнинг юқори поғоналари сари қўйилган илк мақсадли қадамдир. Дарсдан ва мактабдан ташқари жисмоний тарбия ва спортга доир ишларнинг сифати болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига иқтидорли ўқувчиларни кўпроқ жалб қилишга боғлиқ бу эса республикамиз спортини келажагини ҳам белгилайди. Синфдан ташқари жисмоний маданиятни соғломлаштириш фаолиятини яна бир, жихати мактаб, оила, жамият ташкилотларининг ўз аро ҳамжихатликда ишлаши тизимини ташкил этишдир. Бу соҳада соғломжон, полвонжон, спорт фестивали, қувноқ стартлар ўйини, ўқувчиларнинг умид нихолларга кенг ўрин бериш керак.

Педагоглар, оила, ўқувчилар ва ота-оналарнинг ўз аро ҳамкорлиги иш сифатини янада яхшилайдиган жисмоний тарбияни, соғлом хаёт тарзини ёшларни кундалик хаётига тадбиқ этадиган муҳим воситалардир.

### **5.1. Дарсгача гимнастика машқлари**

Эрталаб уйқудан уйғонгана кейин шамоллантирилган хонада ўтказдирилади, хар куни уй шароитида ўқувчи томонидан мустақил бажарилади. Кичик ёшдаги мактаб болалари билан ўтказдириладиган эрталабки бадантарбия 5-6та машқлардан иборат бўлади. Юқори синфларда эса 8-10та машқларидан иборат бўлади. Эрталабки бадантарбия билан шуғулланиш, тананинг турли қисмларига машқлар берилади. Хар бир машқ 6-8 мартагача такрорланади. Югуриш машқлари 30-40 секунд давом этади. Асосий диққатни нафас олишни қаратиш керак.

Дарсгача гимнастика машқлари. Унинг мақсади; ўқувчиларни ақлий иш қобилияти ва олдиларида турган ўқув фаолиятларига ҳамда аъзоларидан салбий силжишларга оғохлантириш, узоқ харакатсизликда бўлган вазиятни йўқотиш. Жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчиларнинг рахбарлигида машқлар машқлар мажмуаси ўргатилади. Ўтказилгадиган дарсгача гимнастика машқлари мажмуаси хар бир сменанинг дарс бошланишидан олдин ўтказилади. Унда 5-8 жисмоний машқлар ўргатилади. Ўтказиладиган гигиеник гимнастика- хар бир сменанинг биринчи дарсидан олдин ўтказилади. 5-8 машқлар мажмуасидан иборат бўлиб, кичик дарсларда 5-8 минут давом этади.

Бадантарбиясини вазифалари: 1) ўқув кунини ташкилий бошлаш.

2) организмнинг функционал ҳолатини, энг аввал нерв системасини ишини кучайтиради.

Машғулотни ўтказиш учун гуруҳларни 1-2 дарс, 3-4 дарс, 4-5 дарс ўқувчиларни ташкил этмоқ зарур, акс ҳолда комплексни мазмунини ва меъёрини аниқлаш масалалари қийинлашади. Дарсгача гимнастика машқлари мажмуаси тартиби тузилади: 1-2 машқ ташкил характерида бўлади. Булар диққатни ва ақлий ўйғотишни ўстиради, 2-3 машқ асосий ишга жалб

килинадиган мускул гурупаларини ва нерв фаолиятини активлашишини тартибга солади ва организмни айрим системаларини қон айланишини кучайтиради. Юрак қон томир нафас олиш органлари ишини ривожлантиради. 2-3 машиқ ортиқча таъсирчанликни уйғонгандан сўнг ортиқча ланчликни тушириб шунинг билан бир қаторда кейинги фаолиятга тайёрланишга ёрдам беради. Мажмуа ўқитувчи томонидан ишлаб чиқилади, машқларни алмаштириш тартиби юқоридаги биринчи бўлим тез ўрганилган машқлар алмаштирилади. Машқларни ўрганиш жисмоний тарбия дарсларида олиб борилиши мумкуун.

Эрталабки бадантарбиянинг ўтказиш шароитлари. Эрталабки бадантарбия деразалари очик хоналарда, ховлида, майдончада ўтказилади. Гуруҳ болалари футболка триколарда оёғида красофкаларда чиқишадилар бундай тартибда болаларни секин совуққа ўргатиб борадилар ва чиниктирадилар. Кузда, қишда эса махсус кийимлар киядилар. Бунда қисқа муддатли югуришга ўтладиган машиқдан бошланади. У организмда иссиқлик хосил қилиб юрак, ўпка, фаолиятини кучайтиради. Юришдан югиришга ўтилиб, кейин секинлашади ва иқайта сафланишга қолнага кегин доирага ўтилади.

Катта миқдорда кисларод талаб этувчи мускул ишида нафас олиш ва совуқ қотиш ҳавфи йўқолади, мунтазам ўтказилса совуқ темпиратурага нисбатан кўникма хосил бўлади совуқ хавода ўтказиладиган машқлар жуда катта суратда ўтказилади.

## **5.2. Жисмоний тарбия дақиқалари**

Жисмоний тарбия дақиқалари дарсларда 3-6 машқлардан иборат бўлиб ўтказилади ва 2-3 минут давом этади. Вазифаси: чарчашни камайтириш, танани мажбур қилинган ҳолатига салбий таъсир қилишни тушуриш. Ўқувчилар диққатини ижобий самараси актив дам олишнинг физиологик механизмига асосланган. Жисмоний тарбия дақиқалари биринчи толиқишни сезишдан кейин ёки дарс бошлангандан 20-30 минут кейин ўтказилади. Машқларнинг мазмунини: тортилиш машқлари (умуртқа поғонани тўғирлаш,

кериш, нафас, олиш), 1-2 машқлар гавданинг юқори қисмидаги мускул гурупаларини ишга солиш, кад -қоматини тўғирлашга қаратилган машқлардан иборатдир. Айрим машқлар партада ўтирган ҳолда бажариш мумкун. Хар бир машқ 4-6 марта такрорланади.

### **1-2 синфлар учун қувноқ дақиқалар**

Болалар, кўп вақт ҳаракатсиз ўтириши, организмнинг қуйи қисмларида, қоринда қон юришмай қолишига, бош миянинг қон билан тўла таъминланмаслигига сабаб бўлади. Бу эса, ўз навбатида, асаб хужайраларининг ҳаётий фаолиятига шикаст етказди.

Натижада диққатингиз ҳам беқарорлашади. Бундан ташқари кўп вақт бир жойда қимирламай ўтирганингизда, белингиз толиқади, ручкани кўп вақт қўлда тутганингиздан бармоқларингиз қотиб қолади. оқибатда тез чарчайдиган бўлиб қоласиз, иш қобилиятингиз сусаяди. Тез-тез дарсдан чалғийдиган, диққатсиз ва паришонхотир бўлиб қоласиз. Бундай чарчашларни йўқотиш учун 1-2 дақиқа давомида 3-4 та жисмоний машқлар бажарилади. Бундай машқлар "Қувноқ дақиқалар" деб аталади.

### **Биринчи машқлар мажмуаси**

(Партада ўтирган ҳолда бажариладиган).

1-машқ. Д.х.: қўллар олдинда, парта тепасида узатилган. Қўлларни юқорига кўтариш, чўзилиш, қўлларга қараб, дастлабки ҳолатга қайтиш.

2-машқ. Д.х.: қўллар бош орқасида. Ўнг томонга бурилиб, ўнг қўлни ўнг томонга узатиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзини бошқа томонга чап қўл билан бажариш.

3-машқ. Д.х.: бармоқларни чалиштирган ҳолда қўллар бош орқасида. Қўлларни юқорига кўтариб чўзилиш, қўлларга қараш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

### **Иккинчи машқлар мажмуаси**

1-машқ. Д.х.: бармоқларни чалиштирган ҳолда қўллар бош орқасида, тирсаклар парта устида. Аста ростланиб тирсакларни ён томонга қўйиш, очиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

2-машқ. Д.х.: қўллар билан ўриндиқ орасини ушлаб ўтириш. Оёқларни олдинга узатиш, дастлабки ҳолатга қайтиш.

3-машқ. Д.х.: оёқлар олдинга узатилиб, қўллар ўриндиқнинг орқа четига қўйилган. Оёқларни қўлдан кўтарган ҳолда, елкаларни орқага кериш, дастлабки ҳолатга қайтиш.

### **Учинчи машқлар мажмуаси**

(Парта орасида туриб бажартиладиган машқлар).

1-машқ. Д.х.: қўллар белда. Қўлларни юқорига кўтариб, орқага эгилиб чўзилиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

2-машқ. Д.х.: қўллар елкада. Партага ўтириб қўлларни олдинга узатиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

3-машқ. Д.х.: қўллар белда. ўнгга бурилиб, дастлабки ҳолатга қайтиш. чапга бурилиб, дастлабки ҳолатга қайтиш.

### **3-4 синфлар учун қувноқ дақиқалар. (машқлар мажмуаси)**

Қувноқ дақиқалар бир ёки бир неча дарсларда ўтказилади. Қувноқ дақиқалар учун мўлжалланган машқларни сиз партада ўтирган ҳолда, парта ёнида туриб, шеърхонлик билан бажарасиз.

### **Биринчи машқлар мажмуаси**

(Партада ўтирган ҳолда).

1. машқ. Д.х. Қўллар белда. Чап томонга эгилиш, д.х. га қайтиш. Ўнг томонга эгилиш, д.х. га қайтиш. Аввал ўнгга, сўнгга чапга бурилиш ва д.х. қайтиш.

2. машқ . Д.х. Оёқлар елкада. Бошни ўнг томонга буриб, тирсакларни ён томонга очиш ва д.х. га қайтиш.

3. машқ. Д.х. Қўллар белда. Ўтирган ҳолда оёқларни тўғрилаб, қўлларни олдинга узатиш ва д.х. га қайтиш.

### **Иккинчи машқлар мажмуаси**

(Партада ўтирган ҳолда).

1. машқ. Д.х. Қўллар тирсакдан букилиб, парта устига қўйилади. Қўлларни бош орқасига қўйиш, д.х.га қайтиш.

2. машқ. Д.х. Қўллар орқада. Бошни олдинга энгаштириш, д.х. га қайтиш, сўнгра орқа томонга энгашиш, д.х. га қайтиш. Бошни ўнгга буриш, д.х. га қайтиш, кейин чап томонга буриш, д.х. га қайтиш.

3. машқ. Д.х. Кафтларни юқорига кўтарган ҳолда қўлларни олдинга узатиш. Бармоқларни мушт қилган ҳолда қўлларни тирсакдан букиш, д.х. га қайтиш.

### **Учинчи машқлар мажмуаси**

(Парта ёнида турган ҳолда).

1. машқ. Д.х. Тўғри тик туриш. Қўлларни бош орқасига қўйиш, д.х. га қайтиш. Қўлларни юқорига кўтариб, ён томонга тушириш, д.х. га қайтиш.

2. машқ. Д.х. Қўллар бош орқасида. Чўққайиш, қўл кафтларини оёқ юзига теккизиш, д.х. га қайтиш.

3. машқ. Д.х. Қўллар белда. Қўлларни бош орқасида бирлаштириб, ўнг оёқни орқага ташлаш, д.х. га қайтиш. Шунинг ўзини чап оёқда бажариш.

### **Тўртинчи машқлар мажмуаси**

(Парта ёнида турган ҳолда).

1. машқ. Д.х. тик туган ҳолда қўллар белга қўйилган. Энди шу ҳолатда елкаларни орқага эгиш. Қўлларни елкага қўйиш, юқорига кўтариб, ён томонга тушириш ва д.х. га қайтиш.

2. машқ. Д.х. Қўллар юқорида. Ўнгга энгашиш, тўғри туриш, чапга энгашиш, тўғри туриш. Орқага энгашиш, тўғри туриш.

3. машқ. Д.х. Тўғри тик туриш. Қўлларни белга қўйган ҳолда оёқ учларида икки марта кўтарилиш. Икки марта ярим чўққайиб ўтириш, қўлларни олдинга узатиш ва д.х. га қайтиш.

### **Бешинчи машқлар мажмуаси**

(Партада ўтирган ҳолда).

1. машқ. Д.х. Қўллар елкада. Қўлларни юқорига кўтариш ва бармоқларни юқорига чўзиб юқорига қараш, олдинга энгашиш, д.х. га қайтиш.

2.машқ. Д.х. Қўллар бош орқасида. Ўнгга бурилиш, ўнг қўлни ўнг томонга чўзиш, д.х. га қайтиш. Шунинг ўзини чап қўл билан бошқа томонга бажариш.

3.машқ. Д.х. Қўллар елкада. Ўнгга энгашиш, тирсакларни ён томонга кўтариш, д.х. га қайтиш. Шунинг ўзини чап томонга бажариш.

4.машқ. Д.х. Қўлларни ўриндиққа тираб ўтириш. Оёқларни олдинга чўзиш, д.х. га қайтиш.

### **Олтинчи машқ мажмуаси**

(Партада ўтирган ҳолда).

1.машқ. Д.х. Қўл бармоқларини бир-бирининг орасига киритиб, бош орқасига тутиш. Қўл кафтларини устма-уст қўйиб юқорига кўтариш, қўлларга қараш, сўнгра олдинга энгашиб, қўлни олдинга узатиш ва д.х. га қайтиш.

2.машқ. Д.х. Қўллар бош орқасида, тирсаклар парта устида. Қадни ростлаш, тирсакларни ён томонга очиш, д.х. га қайтиш.

3.машқ. Д.х. Оёқлар олдинга узатилган, қўллар ўриндиқ орқа томонининг четига қўйилган. Оёқларни букмаган ҳолда юқорига кўтариш, елкани орқага эгиш, д.х. га қайтиш.

4.машқ. Д.х. Қўллар елкада. Бошни ўнга буриш, д.х. га қайтиш. Шунинг ўзини бошни чап томонга буриб бажариш.

### **Қувноқ дақиқалардаги сўзли ўйинлар**

Қувноқ дақиқаларни шеърхонлик йўли билан ўтказилса, болалар ҳам дам олади, ҳам билими бойийди. Чунончи:

Бир, икки, уч,

Бармоқларга кирсин куч.

Бунда қўллар олдинга узатилган ҳолда бармоқлар ҳаракатлантирилади.

Эрта тураман дейди,

Мактаб бораман дейди,

Расм соламан дейди,

Меҳнат қиламан дейди,



Доно бўламан дейди.

Бунда қўллар ҳар хил ҳаракатларни бажаради.

Элакда ун эланди,

Супра унга беланди,

Хамир қилдик кўпгина,

Кулча ёпдик тезгина.

Бунда болалар шеърни айтиш жараёнида элакда ун элаш, хамир кориш ва нон ёпиш ҳаракатларини бажарадилар.

Мен эрталаб тураман,

Қуёш тикка чиқмасдан,

Юз-қўлимни юваман,

Эринчоқлик қилмасдан,

Деразамни очаман,

Ҳаво тоза бўлсин деб.

Машқларимни қиламан,

Таним кучга тўлсин деб.

Қўллар билан сўзларга мос ҳаракатлар қилинади.

Тўп-тўп, тўп-тўп,

Футболчилар тепар тўп.

Дарвозабон кўп шошар,

Ишқибозлар қарашлар.

Тўп дэганди оёқ ҳаракатлантирилади.

Ана, гол бўлди,

Ҳисоб бир-у нол бўлди

(бармоқ билан кўрсатилади).

Ўқитувчи: Жиринг-жиринг,

Жиринг-жиринг,

Чалинган нарсани топинг!

Ўқувчилар панжаларини қўнғироқ чалаётгандек ҳаракат қилдирадилар.

Қўлимизда беш бармоқ,

Мақсадимиз беш олмоқ.

Бармоқлар кўрсатилади, қўллар билан ҳаракат қилинади.

Жисмоний тарбия дарслари ўқувчилар жисмоний тарбиясининг асосий шакли ҳисобланади. Шунинг учун ҳам 1-4 синфларда жисмоний тарбия дарслари услубий қўлланманинг дастлабки қисмида намуна сифатида киритилган жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, ўқув қўлланмага асосан бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари ва дарсга қўйиладиган талаблар юзасидан услубий кўрсатмалар берилди ва бу битим, бошланғич синфлар жисмоний тарбия дарслари деб номланди.

### **5.3. Узайтирилган танаффусда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар**

Мақсад ва вазифалари: ўқувчиларни соғлигини мустахкамлаш ва фаол дам олиш, чиниқиш ақлий ва жисмоний машиқларни мунтазам равишда бажаришни одат тусига киритишдан иборат. Ташкилий жамоа фаолиятига ижобий муносабатларини шакиллантиришга таъсир қилиш, билимлар ҳажмини ошириш, актив дам олишнинг мустақил оммавий формаларни ўтказиладиган билим ва кўникмаларни ҳажмини ошириш.

Ижобий мустақиллик ташаббускорликни ривожлантиришга таъсир қилиш онгли тартиб интизомлилик кўникмаларини шакиллантириш.

Мазмуни ҳаракатли ўйинлар оддий мусобоқа ўйинлари, тўп арғумчоқлар билан шахсий тартибдаги ўйинлар. Машқлар машғулотининг мазмуни оссини ўқув режасининг ўтилган материалларидан ташкил топган бўлиши керак.

**Куни узайтирилган гуруҳда спорт соати.** Унинг мақсади ўқувчилар соғлигини мустахкамлаш ақлий ва жисмоний юкланишларнинг олдини олишдан иборат машғулотларга қийинчиликлар содир бўлмайдиган шароитда жалп қилиш хусусиятида ўйин методидан фойдаланиш устунлигида ўтказилади, шунингдек, уйда уйда берилган топшириқлар ҳам бажарилади. Бундай машғулотларни бажааришда мутахассислар, мактабнинг

жисмоний тарбия фаоллари ва ота-оналар ҳам жалп қилинади. Машғулотлар ҳар куни 35-45 дақиқа мобайнида ўтказилади.

**Спорт сексиялари.** Ўқувчиларни умумжисмоний тайёргарлигини ошириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил воситаларидан фойдаланиш ўқув дастури асосида тузиш. Бу манбаларга асосан бошланғич, ўрта дарс ўқувчилари жалб қилинади. Машғулот ҳафтасига икки марта 45-60 дақиқадан ўтказилади. Умумий раҳбарликни жисмоний тарбия ўқитувчиси амалга оширади. Бундай машғулотларни ўтказиш учуун жамоатчи спорт йўриқчилари, юқори дарс фаоллари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг ўқувчи спортчилар жалп қилинади.

**Сайирлар.** Ўйин сайирлари, ҳаракатли (эстафеталар актирисиён намоишлар), ўйинларни болоаларнинг ўзлари танлагани мақул (мазмун, ўтиш жойи, такрорлаш сони аниқ белгиланади). Меҳнат топшириғи билан сайрга чиқишлар—футбол майдонини тозалаш, дарахтлар ўтказиш, спорт сайипи-югуриш, сакраш, улоқтириш, ва бошқа спорт турлари бўйича оддий мусобақаларни ўз ичига олади.

**Дарсдан ташқари ишлар.** Дастурнинг ушбу қисми жисмоний тарбиянинг дарсдан ташқари шакли мазмунини бирлаштиради. Синфдан ташқари машғулот шаклларига қуйдагилар киради: гигиеник гимнастика, чиниқтириш, саломатлик дақиқалари, ҳаракатлар учун танаффус, сайр қилиш. Куни узайтирилган гуруҳлар учун жисмоний тарбия, соати, спорт тўғараклари, саломатлик ва спорт турлари, жисмоний тарбия байрамлари, соғломлаштириш оромгохлари, спорт турлари бўйича мактаб секциялари, мактаб спорт мусобақалари ва давлат таълим стандартларига топшириқлари кўринишларини ўз ичига олади.

**Спорт мусобақалари.** Мактаб спорт мусобақаларини ўтказилиши синфдан ташқари мактабнинг оммавий спорт тадбирлари ҳақидаги календар иш режасига мувофиқ ва мактаб раҳбарларининг назоратида олиб борилади. Мактабнинг ички мусобақалари дарслар аро, гуруҳлар аро, ўтказилади. Бундан ташқари мусобақалар шахсий биринчилик учун ҳам ўтказилади.

(югурувчилар куни, сакровчилар куни, турникка тортилувчилар куни, ва бошқалар). Мумкин. Ўқитувчилар кунига мустақиллик кунига, навруз кунига, бағишлаб ва бошқаларга асослаб олиб борилади. Шунингдек оммавий спорт турлари бўйича мусобоқалаирини мактаблар аро ўтказишни амалга ошириш, туман, шаҳар, мусобоқаларига қатнашиш учун мактабларда енг яхши спортчилардан терма жамоаларини тузиб мусобоқаларда қатнашиш.

**Жисмоний маданият байрамлари.** Жисмоний маданият байрамлари, оммавий томоша байрамлари тадбирларидан бири бўлиб намунавий ва қизиқтирувчи характерга эга ва жисмоний маданиятни тарғибот қилишга ёрдам беради. Уларнинг айрим вазифалари мактаб жисмоний маданият жамоаси эришган ютуқларни намоён қилиш, айрим давр учун иш натижаларини якунлаш. Байрамлар одамда мамлакатимизнинг, халқаро спорт ҳайатида, мактаб жамоаси, муҳим саналарга, воқеаларга бағишлаб ўтказилади. Байрамлар соғломлаштириш аҳамиятига эга бўлади қачонки барча томошабинлар фаол иштирок қилиш имконияти ва тадбирлари кўп бўлса. Байрам дастурига кўп вақтни талаб қиладиган ўқувчиларни оммавий мусобоқаларини мақсадга мувофиқдир. Байрамларни типик таркибий қисмга-тантанали очилиш (барча қатнашчиларни умумий сафтортиши вапаради, қатнашчиларини табриклаш). А) Мусобоқа толибларини ва жисмоний маданият фаолларини тақдирлаш. Б) Ўқувчиларни оммавий намунавий чиқишлари, енг яхши спортчиларни, таклиф қилинган спорт усталарини оммавий, ва томошабинларни қизиқтирувчи ўйинлар билан чиқишлар. В) мусобоқаларни тантанали равишда ёпиш (байрамда ғолибларга мукофотлар ва соврунларни топшириш ва қатнашувчиларни якуний тантанали ёпиши).

Ташқи чиройли безатилган қатнашиш имконияти кўплиги, ўқувчилар фаолиятини қаттиқ чекланмаганлиги, яхши кайфиятларни, шахсий қобилиятларни номоён қилиш имконияти бундай тадбирларни ҳар хил ёшлардаги ўқувчилар орасида таниқли қизиқарли қиладди. Шунинг учун

уларни кўпроқ ўтказиш анъанавий қилади ва мажбурий сифатда умуммактаб иш режасида режалаштирилади.

**Туристтик сайрлар:** Соғломлаштириш ва таълим тарбиявий вазифаларни комплекс ечишга имкон беради. Жисмоний сифатларни тарбиялаш ва организмни чиниктириш, амалий кўникмаларни шакиллантириш ва ахлоқий сифатларни тарбияла, жамоатчилик хислатларини сезиш ва бошқалар бундайвазифаларни ечиш ҳаракат қилишни фаол усулларини ва табиатнинг табиий кучларидан фойдаланишни таъминлайди. Ўқувчилар қийинчиликларни енгиб ўтиш зарурлигини ва кўйилган қоидаларга бўйсунуш, туғилиб усган юрти, табиати ва тарихи танишиш мавзуси йўналиши асосида олиб борилади, шунинг билан бир вақтда туристик сайирлар ўқувчиларни бўш вақтини ва фойдали жамоат ишларини ташкил қилишнинг шакиллари ҳисобланади.

Мактабда туристик ишларни ташкил қилиш тайёргарликга эга бўлган ўқувчи, ота-она ёки хомий ташкилот вакиллрининг бирига яукланади.

Иш мазмунинга қуйидагилар киради: туризим бўйича мактаб жамоатчи фаолларини тайёрлаш. Дарсларда ишларни ташкил қилувчи. Туристтик сайир раҳбарлари ва уларнинг ёрдамчилари билан семинар машғулотини ўтказиш. Туристтик чиқишлар техника усулларини ўргатиш бўйича амалий машғулотларни ўтказиш, туристик мусобоқалар, синовлар, сайрлар, ўйин сайрлари, ҳаракат эстафеталари, ўйинларни болаларни ўзлари танлаганлари мақсадга мувофиқдир.

### **Текшириш учун назорат саволлари**

1. Жисмоний тарбия дақиқаси дэганда нимани тушунаси?
2. Жисмоний тарбия дақиқаси дарсинг қайси вақтида ўтказилади?
3. Жисмоний тарбия дақиқаси неча минут ўтказилади?
4. Жисмоний тарбия дақиқасини машқ қилиб ўтказилса, маъқулми ёки шеър орқали ўтказилса маъқулми?
5. Жисмоний тарбия дақиқаси бир дарсда неча марта ўтказилади?

6. Жисмоний тарбия дақиқасини ўтказишдан мақсад нима?
7. Жисмоний тарбия дақиқаси қайси дарсларда ўтказилади?
8. Жисмоний тарбия дақиқаси бошланғич синфларга жисмоний тарбия дарсларида ҳам ўтказиладими?
9. Жисмоний тарбия дақиқаси билан қувноқ дақиқанинг нима фарқи бор?
10. Жисмоний тарбия дақиқасини партада ўтириб бажарса ҳам бўладими?

**VI-БОБ. АХОЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК ДАРАЖАСИНИ  
БЕЛГИЛАБ БЕРУВЧИ «АЛПОМИШ» ВА «БАРЧИНОЙ» МАХСУС ТЕСТЛАРИ**

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилишни тизимли йўлга қўйиш, жамиятда соғлом турмуш тарзи тамойилларини янада кучайтириш, ўсиб келаётган ёш авлодни зарарли одатлардан асраш ҳамда ҳар бир маҳалла, таълим муассасалари, меҳнат жамоалари ва бошқаларда жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини самарали ташкил этиш тизимини шакллантириш мақсадида Вазирлар Маҳкамаси қарори билан 2019-йил 30-январда ушбу тест меъёрлари ишлаб чиқилди.

Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида низом ишлаб чиқилди.

Мазкур Низом аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартибини белгилайди.

Махсус тестлар Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг турли ёш гуруҳларининг (6-70 ёш ва ундан катталар) жисмоний тайёргарлигини аниқлайди.

Махсус тестлар мураккаблик даражаси аҳолининг ёши ва жинсига қўра, бир-биридан фарқланувчи тўрт поғонада белгиланади.

Бунда «Ҳисоб» мураккаблик даражаси ҳамда III, II ва I даражали кўкрак нишони талаблари назарда тутилади.

«Ҳисоб» мураккаблик даражасини бажарган иштирокчига кўкрак нишони берилмайди, III, II ва I даражали кўкрак нишони талабларини бажарган фуқароларга тегишли спорт разрядлари ва унвонлари белгиланган.

Махсус тестлар қуйидагиларга асосланади:

- ихтиёрийлик ва ҳаммабоплик;
- аҳолини соғломлаштириш ва жисмоний ҳаракатланишга йўналтириш;
- тиббий назоратдан ўтиш мажбурияти;
- миллий қадриятлар ва ҳудудларнинг ўзига хослиги.

Махсус тестлар ҳар бир ёш тоифаси бўйича йилига икки марта қабул қилинади:

### **6.1. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларнинг мақсади ва вазифалари**

Махсус тестларнинг мақсади аҳолининг барча қатламлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш орқали уларни жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, жисмоний қобилияти ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, жисмоний ва руҳий баркамолликка эриштириш, меҳнатга лаёқатини ошириш, зарарли одатлар ҳамда турли касалликларнинг олдини олиш ва соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ирода, ўз кучи ва имкониятларига ишонч каби фазилатларни мустаҳкамлаш, уларда жасорат, Ватанга бўлган ватанпарварлик ва садоқат хислатларини ривожлантириш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаш бўйича тизимли ишларни ташкиллаштиришдан иборат.

Махсус тестларнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

- жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи фуқаролар сафини кенгайтириш;
- аҳолининг жисмоний имкониятлари даражасини ошириш;
- аҳолининг жисмонан бақувват, баркамол ва соғлом бўлишига, уларнинг спорт билан чиниқишига, жисмоний тарбия ва спортни кундалик турмуш тарзига сингдиришга эришиш;
- аҳолининг алоҳида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш бўйича билим ва кўникмаларини ошириш;
- юртимизнинг чекка ҳудудлари ва қишлоқларида соғломлаштириш ишларини янада ривожлантириш;
- ўқувчи ёшларни, айниқса қизларнинг жисмонан бақувват, баркамол ва соғлом бўлишига, уларнинг спорт билан чиниқишига, жисмоний тарбия ва спортни кундалик турмуш тарзига сингдиришга ҳисса қўшиш;



- ўсиб келаётган ёш авлод томонидан соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний комиликка эришиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга ҳавасини ошириш.

## 6.2. Махсус тестларнинг тизими

Махсус тестлар қуйидаги 12 та ёш тоифасидаги гуруҳга бўлинади:

- 1-гуруҳ 6-8 ёшдагилар;
- 2-гуруҳ 9-10 ёшдагилар;
- 3-гуруҳ 11-12 ёшдагилар;
- 4-гуруҳ 13-15 ёшдагилар;
- 5-гуруҳ 16-17 ёшдагилар;
- 6-гуруҳ 18-25 ёшдагилар;
- 7-гуруҳ 26-33 ёшдагилар;
- 8-гуруҳ 34-41 ёшдагилар;
- 9-гуруҳ 42-49 ёшдагилар;
- 10-гуруҳ 50-59 ёшдагилар;
- 11-гуруҳ 60-69 ёшдагилар;
- 12-гуруҳ 70 ёш ва ундан катта ёшдагилар.

### 6-8-ёшлилар учун.

1. Билимлар. Ювиниш, артиниш, чўмилиш гигиенасига амал қилиш. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш, ўйинлар, сайрлар учун кийимларни танлаш.

2. Кўникмалар. Эрталабки гимнастика машқларини 3-4 марталаб бажаришни билиш. Жамоада ўзини тута билиш, мусиқа жўрлигида рақсга тушиш, ностандарт анжомлар ва жиҳозлардан фойдалана олиш.

### Синов турлари ва мезонлари

| Т/р               | Шартлар                     | Ўлчов<br>бирлиги | Ўғил болалар |                                     |                                    |                                   | Қиз болалар |                                     |                                    |                                   |
|-------------------|-----------------------------|------------------|--------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|                   |                             |                  | ҳисоб        | III<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | II<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | I<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | Ҳисоб       | III<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | II<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | I<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони |
| Мажбурий синовлар |                             |                  |              |                                     |                                    |                                   |             |                                     |                                    |                                   |
| 1.                | Моқисимон<br>югуриш 3x10 м. | сония            | 10,8         | 10,3                                | 10,0                               | 9,2                               | 11,2        | 10,6                                | 10,4                               | 9,5                               |
|                   | ёки 30 м.га<br>югуриш       |                  | 7,6          | 6,9                                 | 6,7                                | 6,0                               | 7,8         | 7,1                                 | 6,8                                | 6,2                               |

|                                                                               |                                                                                               |                        |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2.                                                                            | Арқонда сакраш (1 дакика)                                                                     | марта                  | 18  | 22  | 24  | 28  | 20  | 21  | 23  | 26  |
|                                                                               | ёки кўп сакраш (бир оёқда)                                                                    |                        | 14  | 16  | 18  | 21  | 12  | 15  | 17  | 20  |
| 3.                                                                            | Теннис тўпини 6-метрдан 1х1м.ли нишонга уриш                                                  | 6 марта имкон берилади | 3   | 4   | 5   | 6   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 4.                                                                            | Жойдан узунликка сакраш                                                                       | см                     | 105 | 130 | 140 | 150 | 100 | 120 | 130 | 140 |
| 5                                                                             | Гимнастик деворга тирмашиб чиқиш                                                              | См                     | 200 | 210 | 215 | 220 | 150 | 160 | 165 | 170 |
| 6                                                                             | Турникда тортилиш                                                                             | марта                  | 1   | 2   | 3   | 4   | -   | -   | -   | -   |
| <b>Ихтиёрий синовлар</b>                                                      |                                                                                               |                        |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 7                                                                             | Полга таянган ҳолда кўлларни букиб ёзиш                                                       | марта                  | 2   | 3   | 4   | 5   | 1   | 2   | 3   | 4   |
|                                                                               | ёки кўлларни олдинга чўзиб ўтириб туриш                                                       |                        | 15  | 20  | 25  | 30  | 10  | 15  | 20  | 25  |
| 8                                                                             | Футбол тўпини 3-метрдан 1,5х1,5 м.ли дарвозага тепиш                                          | 6 марта имкон берилади | 2   | 3   | 4   | 5   | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 9                                                                             | Гимнастика ўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) | см                     | +1  | +2  | +3  | +4  | +2  | +3  | +4  | +5  |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони |                                                                                               |                        | 4   | 6   | 7   | 8   | 3   | 6   | 7   | 8   |

## 9-10 ёшдагилар

Билимлар. Ақлий ва жисмий иш қобилиятини оширишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти. Овқатланиш тартиби ва жисмоний машғулотлар билан шуғулланишда суюқликлар ичиш тартиби. Жисмоний машғулотлар пайтида муҳофаза қоидалари. Чиниқтириш ва унинг воситалари (асосий манба).

Кўникмалар. Эрталабки бадантарбия машқларини бажариш. Спорт секциясида шуғулланиш. Машғулотларда ўзини ўзи ҳимоя қилиш.

## Синов турлари ва мезонлари

| Т/р               | Шартлар            | Ўлчов<br>бирлиги   | Ўғил болалар |                                     |                                    |                                   | Қиз болалар |                                     |                                    |                                   |
|-------------------|--------------------|--------------------|--------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|                   |                    |                    | ҳисоб        | III<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | II<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | I<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | ҳисоб       | III<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | II<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | I<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони |
| Мажбурий синовлар |                    |                    |              |                                     |                                    |                                   |             |                                     |                                    |                                   |
| 1.                | 30 м.га югуриш     | сония              | 6,0          | 5,5                                 | 5,3                                | 5,0                               | 6,5         | 6,3                                 | 6,0                                | 5,8                               |
|                   | ёки 60 м.га югуриш |                    | 12,0         | 11,0                                | 10,5                               | 10,0                              | 13,0        | 12,5                                | 12,0                               | 11,5                              |
| 2.                | 1500 м.га югуриш   | дақиқа<br>ва сония | 10.00        | 9.50                                | 9.00                               | 8.50                              | 11.50       | 10.00                               | 9.50                               | 9.00                              |

|                                                                              |                                                                                              |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3.                                                                           | Турникда тортилиш                                                                            | марта           | 3    | 4    | 5    | 6    | -    | -    | -    | -    |
|                                                                              | ёки полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш                                                  |                 | 5    | 6    | 7    | 8    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| 4.                                                                           | Гимнастикаўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) | см              | +1   | +2   | +3   | +4   | +2   | +3   | +4   | +5   |
| 5.                                                                           | Югуриб келиб узунликка сакраш                                                                | см              | 160  | 170  | 180  | 200  | 145  | 160  | 170  | 185  |
| 6.                                                                           | Жойдан узунликка сакраш                                                                      | см              | 140  | 150  | 160  | 170  | 130  | 140  | 150  | 165  |
| <b>Ихтиёрий синовлар</b>                                                     |                                                                                              |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 7.                                                                           | Теннис тўпини улоқтириш                                                                      | метр            | 20   | 25   | 30   | 33   | 14   | 16   | 18   | 22   |
| 8.                                                                           | Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 90 <sup>0</sup> га қўтариш                 | марта           | 5    | 7    | 9    | 12   | 4    | 6    | 8    | 10   |
| 9.                                                                           | 50 м.га эркин сузиш                                                                          | дақиқа ва сония | 3.00 | 2.50 | 2.20 | 2.00 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.50 |
| 10.                                                                          | Сайр қилиш 5,0 км                                                                            | соат            | 3    |      |      |      |      |      |      |      |
| Тегишли даражали кўрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони |                                                                                              |                 | 4    | 7    | 8    | 9    | 4    | 7    | 7    | 8    |

### 13 — 15 ёшдагилар

Билимлар. Дарсдан ташқари вақтларда бажариладиган жисмоний машғулотлар шакли. Тайёрланиш ва меъёрлар топшириш услублари. Спорт иншооти, жиҳоз ва анжомларнинг тозалиги (гигиенаси).

### Синов турлари ва мезонлари

| Т/р               | Шартлар                                                                                                     | Ўлчов<br>бирлиги   | Ўғил болалар |                                     |                                    |                                   | Қиз болалар |                                     |                                    |                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|                   |                                                                                                             |                    | Ҳисоб        | III<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | II<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | I<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | ҳисоб       | III<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | II<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | I<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони |
| Мажбурий синовлар |                                                                                                             |                    |              |                                     |                                    |                                   |             |                                     |                                    |                                   |
| 1.                | 30 м.га югуриш                                                                                              | сония              | 5,5          | 5,0                                 | 4,5                                | 4,0                               | 6,0         | 5,8                                 | 5,5                                | 5,3                               |
|                   | ёки 60 м.га югуриш                                                                                          |                    | 11,0         | 10,0                                | 9,0                                | 8,0                               | 12,0        | 11,6                                | 11,0                               | 10,6                              |
| 2.                | 2000 м.га югуриш                                                                                            | дақиқа<br>ва сония | 11.00        | 10.45                               | 10.00                              | 9.40                              | 12.50       | 12.30                               | 12.00                              | 11.40                             |
|                   | ёки 3000 м.га<br>югуриш                                                                                     |                    | 18.00        | 17.30                               | 17.00                              | 16.50                             | -           | -                                   | -                                  | -                                 |
| 3.                | Турникда<br>тортилиш                                                                                        | марта              | 4            | 5                                   | 6                                  | 8                                 | -           | -                                   | -                                  | -                                 |
|                   | ёки полга таянган<br>ҳолда қўлларни<br>букиб ёзиш                                                           |                    | 5            | 7                                   | 8                                  | 10                                | 4           | 5                                   | 6                                  | 7                                 |
| 4.                | Гимнастика<br>ўриндиғидан оёқ<br>тиззаларни букмай<br>олдинга эгилиш<br>(оёқ остидан пастга<br>ҳисобланади) | см                 | +3           | +4                                  | +5                                 | +6                                | +4          | +5                                  | +6                                 | +7                                |
| 5.                | Югуриб келиб<br>узуңликка сакраш                                                                            | см                 | 180          | 200                                 | 230                                | 255                               | 165         | 170                                 | 180                                | 190                               |
| 6.                | Жойдан узуңликка<br>сакраш                                                                                  | см                 | 160          | 165                                 | 170                                | 180                               | 150         | 160                                 | 165                                | 170                               |
| Ихтиёрий синовлар |                                                                                                             |                    |              |                                     |                                    |                                   |             |                                     |                                    |                                   |
| 7.                | Теннис тўпини<br>улоқтириш                                                                                  | метр               | 30           | 35                                  | 40                                 | 45                                | 20          | 25                                  | 30                                 | 35                                |

|                                                                               |                                                                              |                        |              |                |                 |                 |               |                |                 |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 8.                                                                            | Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 90 <sup>0</sup> га қўтариш | марта                  | 10           | 13             | 12              | 14              | 8             | 9              | 10              | 11              |
| 9.                                                                            | 50 м.га эркин сузиш                                                          | дақиқа ва сония        | 3.00         | 2.40           | 2.20            | 2.00            | 3.20          | 3.10           | 3.00            | 2.50            |
| 10.                                                                           | Сайр қилиш 5 км.                                                             | соат                   | 3            |                |                 |                 |               |                |                 |                 |
| 11.                                                                           | Дартс (2 м.дан нишонга)                                                      | 6 марта имкон берилади | 1-5гача очко | 6-10 гача очко | 11-15 гача очко | 16-20 гача очко | 1-5 гача очко | 6-10 гача очко | 11-15 гача очко | 16-20 гача очко |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони |                                                                              |                        | 4            | 7              | 8               | 9               | 4             | 7              | 7               | 8               |

## 16-17 ёшдагилар

1. Билимлар. Ўқиш ва дам олиш тартиби. Толиқиш, унинг белгилари ва олдини олиш чоралари. Жисмоний машғулотлар давомида саломатликни назорат қилиш. Кўникмалар. 32 санокда умумий ривожлантирувчи машқларни тузиш ва ўтказишни билиш. Машғулотларда ўзини ўзи назорат қилиш кўрсаткичларидан фойдаланиш.

## Синов турлари ва мезонлари

| Т/р               | Шартлар                                                                                                                 | Ўлчов<br>бирлиги   | Ўғил болалар |                                     |                                    |                                   | Қиз болалар |                                     |                                    |                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|                   |                                                                                                                         |                    | Ҳисоб        | III<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | II<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | I<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | Ҳисоб       | III<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | II<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони | I<br>даражали<br>кўкрак<br>нишони |
| Мажбурий синовлар |                                                                                                                         |                    |              |                                     |                                    |                                   |             |                                     |                                    |                                   |
| 1.                | 60 м.га<br>югуриш                                                                                                       | сония              | 10,0         | 9,8                                 | 9,4                                | 9,0                               | 11,5        | 11,0                                | 10,5                               | 10,1                              |
|                   | ёки 100 м.га<br>югуриш                                                                                                  |                    | 17,0         | 16,5                                | 16,3                               | 16,5                              | 19,0        | 18,4                                | 18,2                               | 18,0                              |
| 2.                | 2 500 м.га<br>югуриш                                                                                                    | дақиқа ва<br>сония | -            | -                                   | -                                  | -                                 | 17.00       | 15.30                               | 15.00                              | 14.30                             |
|                   | ёки 3000 м.га<br>югуриш                                                                                                 |                    | 16.00        | 15.00                               | 14.30                              | 14.00                             | -           | -                                   | -                                  | -                                 |
| 3.                | Турникда<br>тортилиш                                                                                                    | марта              | 6            | 8                                   | 10                                 | 12                                | -           | -                                   | -                                  | -                                 |
|                   | ёки полга<br>таянган ҳолда<br>қўлларни<br>букиб ёзиш                                                                    |                    | 8            | 10                                  | 12                                 | 14                                | 5           | 6                                   | 7                                  | 8                                 |
| 4.                | Гимнастика<br>ўриндигидан<br>оёқ<br>тиззаларни<br>букмай<br>олдинга<br>эгилиш (оёқ<br>остидан<br>пастга<br>ҳисобланади) | см                 | +3           | +4                                  | +5                                 | +6                                | +5          | +6                                  | +7                                 | +8                                |
| 5.                | Югуриб<br>келиб<br>узунликка<br>сакраш                                                                                  | см                 | 250          | 280                                 | 300                                | 330                               | 180         | 190                                 | 200                                | 220                               |

|                                                                               |                                                                                            |                  |                                         |       |       |       |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6.                                                                            | Жойдан узунликка сакраш                                                                    | см               | 180                                     | 185   | 190   | 195   | 160   | 165   | 170   | 175   |
| <b>Ихтиёрий синовлар</b>                                                      |                                                                                            |                  |                                         |       |       |       |       |       |       |       |
| 7.                                                                            | 700 гр. спорт анжомини улоктириш                                                           | метр             | 20                                      | 25    | 30    | 35    | -     | -     | -     | -     |
|                                                                               | 500 гр. спорт анжомини улоктириш                                                           | метр             | -                                       | -     | -     | -     | 15    | 16    | 18    | 20    |
| 8.                                                                            | Куракда ётган холда оёқларни жуфтлаштириб юқорига 90 <sup>0</sup> га кўтариш               | марта            | 15                                      | 20    | 25    | 30    | 10    | 15    | 20    | 25    |
| 9.                                                                            | 100 м.га эркин сузиш                                                                       | дақиқа ва сония  | 3.00                                    | 2.40  | 2.20  | 2.00  | 3.20  | 3.10  | 3.00  | 2.50  |
| 10.                                                                           | Сайр қилиш 5 км                                                                            | соат             | 3                                       |       |       |       |       |       |       |       |
| 11.                                                                           | 45 кг.лик кўғирчокни қўли ва белидан ушлаб бўксадан ошириб йикитиш (ўнг ва чап томонларга) | очко             | 10-15                                   | 16-20 | 21-25 | 26-30 | 10-15 | 16-20 | 21-25 | 26-30 |
| 12.                                                                           | Дартс (3 м.дан нишонга)                                                                    | 6 имкон берилади | Тўпланган жами очколари ҳисобга олинади |       |       |       |       |       |       |       |
| Тегишли даражали кўкрак нишони олиш учун бажарилиши шарт бўлган синовлар сони |                                                                                            |                  | 5                                       | 7     | 8     | 9     | 5     | 7     | 8     | 9     |

### 6.3. Тестлари бўйича ишларни ташкил этиш

«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари фуқароларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш ва жисмоний тарбиянинг ягона тизимини яратиш ҳисобланади.

#### Махсус тестлар қуйидаги меъёрлардан иборат

1. 30, 60, 100 метрга югуриш. Ушбу синов турлари тезкорлик, чакқонлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Югуриш ўйингоҳининг югуриш учун керакли масофа қатъий ўлчанган ёки ҳар қандай текис жойда старт ва финиш чизиғи мавжуд бўлган йўлакда ўтказилади. Паст стартдан югуришда (30 метрдан ташқари) йўлакчалар сонига қўра 4 — 6 нафар мусобақадор қатнашади. Машғулотлар вақтида ҳам, мусобақаларда ҳам старт ҳаками томонидан старт пистолетини отиш ёки байроқлар ёрдамида берилади. Финишда натижа ҳакамлар томонидан 0,1 сония аниқликка эга бўлган секундомер ёрдамида қайд этилади.

Тайёргарлик пайтида қисқа масофага мўлжалланган барча югуриш машқлари қўлланилади:

- стартдан — 15 — 20 метрга (45 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиғи билан 2-3 марта) такрорий югуриш;
- оғирликлар билан — 15 — 20 метрга (45 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиғи билан 2-3 марта) такрорий югуриш;
- аста-секин тезлашиб борадиган 20 — 25 метрга (45 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиғи билан 2-3 марта) такрорий югуриш ва финиш;
- масофани муайян вақтда югуриб ўтиш;
- 1-2 ўринларни аниқлаш учун назорат югуришлари ва энг кучлиларнинг якуний югуришлари.

2. Чидамлилиқ бўйича 6 дақиқа югуриш. Югуриш йўлакчаси волейбол майдонининг чизиклари бўйлаб ўтади, майдон бурчаклари ва майдон марказининг чизикларида 0,5 метр узокликда рангли устунчалар ўрнатилади. Йўлакчанинг узунлиги 54 метр бўлиб, шуғулланувчилар 6 дақиқа давомида иложи борица кўп маротаба майдон бўйлаб югуришлари керак. 10 кишилиқ гуруҳ бўлиб югурилади. 6 дақиқа давомида юриш ва югуришга рухсат берилади ва шуғулланувчиларнинг ҳар бири белгиланган вақт тугаши билан, 6 дақиқадан сўнг жойида тўхтади. Бунда натижа — шуғулланувчилар орасидаги оралик, яъни шуғулланувчилар 6 дақиқа давомида югуришган айлана сони (бир айлана 54 метр) ва шу билан бирга, охири бошланган югуриш масофа оралиғи билан аниқланади.

3. Моқисимон югуриш — спорт майдонининг югуриш йўлакчасида амалга оширилади. 10 метрлик масофа белгиланади. Югуриш «старт» чизигидан юқори стартдан бошланиб, 10 метрлик чизикқача югурилади, тезкорлик билан орқага бурилиб, «старт» чизигига югуриш давом этилади, қайта бурилиш билан 10 метрлик чизикқача югурилади ҳамда орқага бурилиб «финиш» чизигигача югуриб тугатилади. Иштирокчиларга старт, югуриш йўлакчаси сонига қараб ва ҳакамларнинг алоҳида вақтни белгилаши билан берилади.

4. 1000, 2000, 3000 метрга чидамлиликни тарбиялашга ёрдам берувчи меъёрий югуришлар. Булар югуриш масофасига мос равишда қатъий ўлчаниб старт ва финиш чизиклари мавжуд стадионнинг югуриш йўлагига ёки текис жойда қабул қилинади. Югуришлар юқори стартдан бошланади. Югуришда бир вақтда тегишли равишда рақамланган 12 — 15 киши қатнашиши мумкин. Ҳакамлар ҳайъати томонидан югуриш қатнашчилари бўйича қатъий назорат ўрнатилади. Финишда вақт 1 сониягача аниқлик билан қайд этиладиган секундомерда ўлчанади. Машғулот (тренировка) жараёнида узоқ муддатли югуришга доир барча турдаги югуриш машқларидан, шунингдек, паст-баланд жойларда, парклар, хиёбонлар, қумли ва бошқа жойларда югуришлардан фойдаланилади. Машқ жараёнида масофанинг ярмини тезликни аста-секинлик билан ошириб бориш орқали югуриб ўтиш, сўнгра бутун масофани югуриш даражасини ўзгартирган ҳолда босиб ўтиш тавсия қилинади.

5. Кўп сакрашлар. Бу тезлик, чаққонлик, куч каби жисмоний сифатларни ва сакровчанликни ривожлантиради. Бунда ўқувчиларни бир оёқда охириги кучи қолғунигача сакраб тўхташигача ёки иккинчи оёққа ўтиб кетишигача бўлган сакраши ҳисобга олинади. Машқларни спорт залида ёки текис майдонда бажариш мумкин. Сакраш саноғини болаларнинг ўзлари мустақил ёки шериги санашлари мумкин. Кўп сакраш турини тайёргарликни арғамчида сакраш, ҳаракатли ўйинларда (куён, кенгуру, курбақа, кушлар ва бошқаларга) тақлид қилиб сакрашларни бажариш орқали муваффақиятли топшириш мумкин. Кўп сакрашда фақат бир оёқда сакраш саноғи ҳисобга олинади.

6. Жойдан туриб узунликка сакраш. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёр. Ушбу меъёр текис жойда (майдончада) имкон қадар юмшоқ ерга тушадиган қилиб бажарилади. Шунга мос келадиган майдончада старт чизиғи ўтказилади, рулетка (сантиметрли лента, линейка) ёрдамида сакраладиган жой томонга 5 (10 см.) бўлинишлар асосида белгилар туширилади. Қатнашувчи старт чизиғини босмаган ҳолда туриши лозим. Иштирокчи ярим чўққайган таянч ҳолатидан қўлларни

олдинга-юқорига эркин силкитиб, икки оёқлари билан кескин депсиниб (сакраб) ерга тушишни бажаради. Натижасини ўлчаш старт чизиғига яқинроқ товонлар (ёки гавда)гача бўлган масофа ўлчанади. Агар қўллар (гавда)нинг бирор қисми орқароққа ерга текса ўлчаш старт чизиғидан старт чизиғига яқинроқ бўлган (гавда) масофа ўлчанади. Сакраш пайтида старт чизиғини оёқ учи билан босиб олинса сакраш ҳисобланмайди. Сакраш уч имкониятда бажарилади ва энг яхши натижа сантиметрларда баённомага ёзилади. Натижа 1 см.гача аниқлик билан қайд этилади. Машғулот жараёнида қуйидаги сакраш машқлари бажарилади: арғамчида сакраш, оғирликни оширган ҳолда бир жойда туриб сакраш, кўтариб қўйилган таянчга ва таянч оша сакраш, жойдан туриб натижага сакраш. Айнан шу талаблар югуриб келиб узунликка сакрашга ҳам тегишли.

7. Арқонда сакраш. Бунда тезлик, чаққонлик, куч каби жисмоний сифатлар ва сакровчанлик ривожланади. Иштирокчилар арқон ёрдамида икки оёқда охирги кучи қолгунича ёки хато қилгунигача бўлган сакрашлар ҳисобга олинади. Арқонда сакрашлар 10 — 15 марта амалга оширилади.

8. Теннис тўпи ёки гранатани улоқтириш. Булар ҳаракатларнинг мувофиқлашганлиги, аниқлигини ривожлантиришга хизмат қилувчи меъёр ҳисобланади. Улоқтириш гранатани ёки 150 гр. оғирликдаги тўпни (теннис тўпини) текис майдончада узоққа отиш ҳамда баландлиги 150 см. бўлган 100x100 см. катталиқдаги нишонга белгиланган масофалардан тўпни отиб текказиш орқали амалга оширилади. Улоқтиришлар старт чизиғидан бажарилади. Нишонга қараб отиш учун нишон 8, 10, 12, 15, 20 метрли тегишли масофага ўрнатилади. Иштирокчилар турган жойларидан 2 марта отиб машқни бажариб кўрадилар, сўнгра 5 марта ҳисобга олинадиган улоқтиришни бажарадилар. Нишоннинг мўлжалга олинганлиги «тегди» ёки «тегмади» деб қайд қилинади. Теннис тўпи ёки гранатани улоқтириш пайтида натижанинг узоққа тушганлиги метр ва сантиметрларда 1 см. аниқлик билан қайд этилади. Машғулотлар жараёнида улоқтириш машқларидан фойдаланилади. Умумий ривожлантирувчи машқларни барча



мушакларга қўллаш лозим: елка бўғинларида қўлларнинг айланма ҳаракатлари, тақлидий машқлар, майда тошларни отиш, теннис коптокчаларини узоққа, нишонга қараб отиш, масофани камайтириб ёки кўпайтириб отиш (улоқтириш)лар, турган жойдан улоқтириш, югуриб келиб улоқтириш, кўриш мўлжаллисиз улоқтириш, меъёрларини бажариш. Машқлар ўнг ва чап қўл билан бажарилади.

**9.** Футбол тўпини дарвозага тепиш. Бу 6 — 8 ёшли болалар учун мўлжалланган синов тури бўлиб, 3 метр узоқликда футбол тўпи қўйилади. Иштирокчилар 1,5х1,5 метр ҳажмли дарвозага футбол тўпини киритишлари лозим бўлади. Уриниш учун 6 марта имкон берилади. Машқлар ўнг ва чап оёқ билан бажарилади. Иштирокчилар имкониятдан фойдаланиб, амалга оширган голлари ҳисобланиб, юқори баҳо белгиланади. Мўлжалга олинганлиги «ҳисоб» ёки «ҳисоб эмас» деб қайд қилинади.

**10.** Баскетбол тўпини саватга ташлаш. Ушбу шарт иштирокчиларнинг мўлжални аниқ олиш қобилиятини ривожлантиради. Иштирокчилар баскетбол коптогини 3 метр узоқликдан 5 марта уринишда саватга туширишлари лозим бўлади. Баскетбол коптогини 5 та имкониятдан тўлиқ фойдаланиб, саватга туширган иштирокчи ғолиб саналади.

**11.** Баскетбол тўпини думалатиб кеглиларни йиқитиш. Ушбу машқ қариялар учун мўлжалланган бўлиб, баскетбол тўпини думалатиб, 2 метр узоқликдаги кеглиларни йиқитиш лозим. 5 марта уринишда кўпроқ кеглиларни йиқитган иштирокчига юқори баҳо белгиланади.

**12.** Арқонга тирмашиб чиқиш. Меъёрий талаблар стандарт арқонларида қабул қилинади. Оёқ ва қўллар ёрдамида ҳамда оёқларнинг ёрдамисиз тирмашиб чиқишга рухсат берилади.

**13.** Гимнастика нарвонини ушлаб ўтириб, туриш. Ушбу машқ қариялар учун мўлжалланган бўлиб, иштирокчилар гимнастика нарвонини икки қўл билан ушлаб, ўтириб, туриш машқини бажарадилар. Ким кўп ўтириб, турса юқори баҳоланади.

**14.** Қўлларни олдинга чўзиб ўтириб, туриш. Ушбу машқ қариялар учун мўлжалланган бўлиб, бунда, суяклар ва мушаклар фаолияти яхшиланади. Қўлларни олдинга чўзиб ўтириб, туриш машқи бажарилади. Ким кўп ўтириб, турса юқори баҳоланади. Вақт ҳисобга олинмайди.

**15.** Гимнастика деворига навбатма-навбат босиб (тепа ва пастга) тирмашиб чиқиш. Тирмашиш машқлари махсус гимнастика деворлари зиналарида ўтказилади.

**16.** Ён томон билан моқисимон юриш. Спорт майдонининг югуриш йўлакчасида амалга оширилади. 10 метрли масофага 3 марта ён томонлама моқисимон юриш белгиланади. Ён томонлама моқисимон юриш «старт» чизиғидан юқори стартдан бошланиб, 10 метрли чизикқача юрилади, «старт» чизиғига юриш давом эттирилади, қайта бурилган ҳолда 10 метрли чизикқача юрилади ҳамда орқага бурилиб «финиш» чизиғигача юриб тугатилади. Иштирокчиларга старт юриш йўлакчаси сонига қараб ва ҳакамларнинг алоҳида вақтини белгилаган ҳолда берилади.

**17.** Гимнастика ўриндиғи бўйлаб юриш. Гимнастика ўриндиғининг ўтирадиган қисми полга ётқизилиб, ингичка қисми юқорига қаратилади ва мувозанатни сақлаб юриш машқлари бажарилади.

**18.** Скандинавча юриш — 500 м. Иштирокчилар иккала қўлда қўлтиқтаёқ ёрдамида 500 метр узоқликка скандинавча юриб боришлари лозим. Маррага биринчи бўлиб етиб келган иштирокчи ғолиб ҳисобланади. Скандинавча юришда вақт ҳисобга олинмайди.

**19.** Гимнастика ўриндиғига таяниб қўлларни букиб-ёзиш. Қўлларни букиш ва ёзиш — иштирокчилар қўлларга таяниб ётган ҳолда дастлабки ҳолатини эгаллайдилар, ишора берилиши билан иштирокчилар қўлларини букиб, сўнг қўлларини ёзадилар. Иштирокчиларнинг машқни бажаришда қўлларни букиб ёзиш саноғи олиб борилади.

**20.** Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш. Иштирокчилар полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзишда қўлларга таяниб, бошни тўғри тутиб, ётган ҳолда дастлабки ҳолатини эгаллайдилар, ишора берилиши билан

иштирокчилар қўлларини букиб, сўнг қўлларини ёзадилар. Иштирокчиларнинг машқни бажаришида қўлларни букиб ёзиш саноғи олиб борилади.

**21.** Гимнастика ўриндиғидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади). Иштирокчилар гимнастика ўриндиғига чиқиб, олдинга эгилишлари лозим. Бунда оёқ остидан пастга туширилган қўллар узунлиги сантиметр бўйича ҳисобланади.

**22.** Олдинга эгилиш. Асосан қариялар учун мўлжалланган бўлиб, бош ва қўллар қуйига эгилади. Бунда вақт ҳисобланмайди. Санок бўйича кўп марта олдинга эгилган иштирокчи ғолиб ҳисобланади.

**23.** Куракда ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб юқорига кўтариш. Ушбу машқ суяклар ва мушаклар ҳаракатланишининг яхшиланишига ёрдам беради. Бунда иштирокчилар ерга кураги билан ётган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб, юқорига 90<sup>0</sup>га кўтариб, туширишлари лозим. Санок бўйича кўп марта оёқларни юқорига кўтариб туширган иштирокчи ғолиб ҳисобланади.

**24.** Йиқилишда ўзини ҳимоя қилиш (ёнга, олдига, орқага). Икки иштирокчи бир-бирини йиқитади. Бунда йиқилган иштирокчи ўзини ёнга, олдинга ва орқага йиқилаётган вақтида лат ейишдан ҳимояланади. Ушбу машқ очколар бўйича баҳоланади.

**25.** Дарс. Бу ўйин мўлжални аниқ олиш учун фойдали ҳисобланади. Иштирокчиларнинг ёшига қараб дартс тахтасининг масофаси белгиланади. Дартсда 6 та имконият берилади. Кўп очко тўплаган иштирокчи ғолиб ҳисобланади. 26.45 кг.лик қўғирчоқни қўли ва белидан ушлаб бўксадан ошириб йиқитиш (ўнг ва чап томонларга). Иштирокчиларнинг куч ва эпчиллик сифатларини ривожлантиришда ушбу машқ фойдали ҳисобланади.

**26.** 16 кг. спорт анжомини (гира) бир қўлда юқорига кўтариб тушириш. Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрий машқ ҳисобланади. Иштирокчи спорт анжомини ўнг ва чап қўлларида юқорига кўтариб тушириши сонига қараб, очколар ҳисобланади.

**27.** Турникда тортилиш. Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрий машқдир. Баланд турникда юқоридан ушлаб, тўғри қўлларга осилиб турган ҳолатда (оёқлар ерга тегмайди) бажарилади. Қўллар орқали тортилиш ияк (энгак) турникнинг грифини кесиб ўтишига қадар бажарилади, 5 сониядан ортиқ тўхташга ҳамда тортилиш пайтида силкиниш ҳаракатларига рухсат берилмайди (10,15 марта ва ҳоказо). Турникда бир вақтнинг ўзида «Мумкин!» буйруғига кўра икки иштирокчини тортилиш машқини бажаришига рухсат берилади. Санашни ижрочиларнинг рўпараларида турган ҳисобчи-ҳакамлар баланд овоз билан олиб борадилар. Нотўғри бажарилган тортилиш «Ҳисобланмасин!» деган буйруқ билан қайд этилади. Машқ тугаши билан натижа иштирокчи ва мусобақа қайдномасини ёзаётган котибга эшиттириб эълон қилинади. Машғулот жараёнида буюмларсиз ва буюмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар: тортилишнинг ҳар хил усуллари (ётган, осилган, турган ҳолатда), баланд турникда, юк билан шеригининг ёрдамида осилган ҳолатда тортилиш; максимал миқдорда, қўлда осилиб турган статик тавсифдаги машқлар; натижани ҳисоблаш учун тортилиш қўлланилади. Мунтазам равишда тортилиш миқдорини аста-секинлик билан ошириб бориш учун уларни «эрталабки бадан тарбия машқлари» мажмуи охирида бажариш мумкин.

**28.** Паст турникда тортилиш. Бу куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берувчи яна бир меъёрий машқ ҳисобланади. Паст турникда пастдан ушлаб (қўлнинг ички томони билан ушлаган ҳолда), тўғри қўлларга осилиб турган ҳолатда (оёқлар ерга теккан ҳолда) бажарилади. Қўлларда тортилиш ияк (энгак) турникка текканга қадар бажарилади, 5 сониядан ортиқ тўхташга ҳамда тортилиш пайтида силкиниш ҳаракатларига рухсат берилмайди (10, 15 марта ва ҳоказо). Ушбу машқ асосан хотин-қизлар бажариши учун мўлжалланган.

**29.** Чалқанча ётган ҳолатда гавдани кўтариш. Бу жисмоний сифатларни ривожлантириш учун хизмат қиладиган меъёрдир. Машқ текис юзада орқаси билан (чалқанча) ётган ҳолатда бажарилади, оёқлар юзи шериги томонидан

ушлаб турилади, кўллар бош ортидам бўлади. Дастлабки ҳолат қабул қилингандан кейин қатнашчиларга «Мумкин!» деган буйруқ берилади. Гавдани кўтариш натижаси неча марталиги билан қайд қилинади (20, 30 ва ҳоказо). Агар гавда тик ҳолатда кўтарилаётган бўлса машқлар бажарилган ҳисобланади. Машғулот тўғри тутилган оёқларда бажарилади. Стулда, ўриндикда, ерда ўтирган ҳолатда турли хил силкитиш ҳаракатларини кўллаган ҳолда умумривожлантирувчи машқлар, оёқларни силкитиш, оёқларни тиззадан букиш билан бир вақтда тиззаларни кўкракка теккизиш, тўғри тутилган оёқларни юқори бурчак ҳолатига кўтариш. Орқаси билан ётган ҳолатда галма-гал тўғри тутилган оёқларни кўтариш, кўлларнинг турли ҳолатида (кўллар белда, елкада, бошнинг орқасида) гавдани кўтариш, тиркаб кўйилган оёқлар ҳолатида (гимнастика ўриндиғи, гимнастика девори, бошқа буюмлар ва шериги) гавдани юқоридаги каби кўтаришлар, меъёрларни тўлиқ бажариш.

**30. Сузиш.** Бу жисмоний чидамлилиқ ва бошқа сифатларни ҳамда сув муҳитида ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам берувчи меъёрдир. Сузиш машғулотларини ташкил этиш, сузиш бўйича меъёрларни қабул қилиш алоҳида диққатни ва эҳтиёткорликни талаб этади, машғулотлар ва мусобақаларнинг хавфсизлигини таъминловчи барча қоидаларга риоя қилиш зарур. Машғулотларни ва меъёрларни сув ҳавзасида ёки табиий (дарё, кўл) сув ҳавзаларида хавфсизлик қоидаларига амал қилган ҳолда, махсус жиҳозланган жойда қабул қилиш мумкин. Машғулот сув ҳавзаларида масофа қирғоқ бўйлаб 90 - 120 см. чуқурликка эга бўлган жойларда ўтиши керак. Меъёрни топшириш суза оладиган қатнашчиларга рухсат этилади, суза олмайдиганлар учун машғулотлар ташкил этиб, сузишга ўргатилгандан кейингина уларни мусобақаларга қўйиш мумкин.

Сузишни қабул қилиш учун старт ҳаками қатнашчиларига буйруқ бериб (чўзиқ хуштак билан) старт жойига чақиради.

Ҳакамнинг «стартга» деган буйруғи билан қатнашчилар «сузувчининг старт» ҳолатини эгаллайдилар ва старт пистолетидан ўқ узиш билан

сузишни бошлайдилар. Сузишда иштирок этувчилар сони бассейндаги йўлаклар сонига боғлиқ бўлади. Натижа 0,1 сония аниқлик билан ҳар бир йўлак бошида турган секундомерли ҳакамлар томонидан ўлчанади.

**31.** Сайрлар, саёхатлар, экскурсиялар табиат қўйнида паст-баланд жойларда (истироҳат боғлари, ўрмонлар, далалар, тоғлар, дарё қирғоқлари, кўллар ва бошқаларда) ўтказилади. Енгил ҳаракатлар ва тўхташлар билан 2,5 км. масофага югурилади.

## **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

### **Меъёрий – ҳуқуқий ҳужжатлар:**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (Янги таҳрири). -Т.: 2015 йил 4-сентябр.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. -Т.: Шарқ 1997 йил. 29 август, 9-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-йил 7-февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги ПФ-4947-сонли фармон // “Халқ сўзи” газетаси 2017 йил., 8 феврал №28.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018-йил 5-мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармони.
5. Ўзбекистон Республикаси вазирлар маҳкамасининг 2017 йил 6 апрелдаги “Умумий ўрта таълим ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисидаги 187-сонли қарори.
6. Ўзбекистон Республикаси вазирлар маҳкамасининг 2017 йил 15 мартдаги “Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” ги 140-сонли қарори.
7. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан биргаликда қураимиз. Тошкент. 2017-йил.
8. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч Т.: Маънавият, 2008 й 176 бет.

### **Асосий адабиётлар:**

9. Абдуллаев А., Холкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. дарслик - Т.: 2005 йил. 269 б.
10. Абдуллаев А., Ш. Холкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. дарслик - Т.: 2013 йил. 462 б.
11. Абдумаликов Р., Қудратов Р. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Услубий қўлланма Т.: 2003 – йил. 90 бет.

12. Абдумаликов Р., Юнусов Т. Т.: Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши. Услубий қўлланма Т.: 1992 йил. 145 б.
13. Адизов Б.Р. Бошланғич таълимни ижодий ташкил этишнинг назарий асослари: Пед.фан.док... дисс. – Бухора, 2002. -276 б.
14. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Системный механизмы высшей нервной деятельности: Избр. Труды. –М.: Наука, 2008 г. 240 с.
15. Ахмедов Ф.Қ. Жисмоний таълимда миллий анъаналардан фойдаланишнинг ўрни. Монография “Фан” нашриёти. Тошкент-2010 йил. 95 б.
16. Ахмедов Ф.Қ. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанидан 101-саволга 101 жавоб Жиззах - 2011 йил. 16 б.
17. Ахмедов Ф.Қ., Атамуродов Ш.Ў ва бошқалар., Бошланғич синфларда жисмоний тарбия. Услубий қўлланма. Тошкент -2013 йил. 111 б.
18. Ахмедов Ф.Қ., Атамуродов Ш.Ў. Бошланғич синфларда жисмоний маданият дарслари. Услубий қўлланма. Тошкент -2017 йил. 139 б.
19. Ахмедов Ф.Қ., Атамуродов Ш.Ў. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. Тошкент -2019 йил. 184 б.
20. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизмида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Тошкент 2005 йил. 278 б.
21. Бондоревская Е.В. Кульневич С.В. Педагогика: Личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб, пособие для студентов сред. И высш. Пед. Учеб, заведений, слушателей ИПК и ФПК. Ростов н/д: учитель, 2009 г. 279 с.
22. Богдонов Б.П. Физическая культура в начальных классах. Учебное пособие. Москва-1996 г. 165 с.
23. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник. Кнорус. Москва. 2016 г. 164 с.
24. Войнер Э.Н. Общая волеология. Липецк: Изд-во Липецкого гос. Пед. Ин-та 2006 г. 184 с.
25. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини



- ривожлантириш. Ўқув қўлланма, Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
26. Иброҳимов Ў., Рафиев Ҳ. Спорт ва кадрият. Ўқув услубий қўлланма –Т.: “Янги аср авлоди”, 2009-йил. 174 б.
27. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар: дарслик Т.:2004 й. 334 бет.
28. Матвеев Л.П. Теория и методика физического культури. Учебник М.1991 год. 245 с.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физически воспитания. Учебник. Москва 2000 г. 252 с.
30. Махкамжонов К., Туленова Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Маруза матн. ТДПУ 2001-2002 йил. 96 б.
31. Махкамжонов К., Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия. (1-синф) ўқув қўлланма. Т.: - “Ўзбекистон” - 2010 йил.
32. Махкамжонов К., Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия. (2-синф) ўқув қўлланма. 3-нашри. Т.: - “Ўзбекистон” - 2018 йил.
33. Махкамжонов К., Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия. 3 - синф ўқувчилари учун ўқув қўлланма 5-нашри. Тошкент - 2016 йил.
34. Махкамжонов к., Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия. 4 - синф ўқувчилари учун ўқув қўлланма 7-нашри. Тошкент - 2017 йил. 173 б.
35. Махкамжонов К.М., Хўжаев П. Жисмоний тарбия 1-4- синф учун ўқув қўллами 2008 йил. 186 б.
36. Махсумжонов В.К. “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия”. Т-1992 йил.
37. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношение к здоровью. Учебное пособие. Кнорус. Москва. 2016. -184 с.
38. Рафиев Ҳ.Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Маруза матни. Самарқанд-2005 йил. 98 б.
39. Саломов Р. Спорт машғулотларининг назарий асослари: Ўқув қўлланма. Тошкент 2005-йил. 261 б.
40. Саломов Р., К.Махкамжонов. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. Тошкент. 2005-йил. 176 б.

41. Саломов Р.С, Арипов Ю., Утенов О.У. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси услубияти асослари. Ўқув қўлланма. Т.: “Иқтисод молия” 2010 йил. 159 б.
42. Соатов Н., Наджимов Ф. “Мактаб жисмоний тарбияси”. Услубий қўлланма. 2016 йил. 122 б.
43. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси: Ўқув қўлланма ТДПУ, 2005 й. 178 б.
44. Усмонхўжаев Т.С., Турсунов Ў., Мелиев Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. ўқув қўлланма. Тошкент 2008 йил.
45. Усмонхўжаев Т., Х.Мелиев. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Ўқув қўлланма. – Т.: “Ўқитувчи”, 2000 йил.
46. Умумий ўрта таълимнинг жисмоний тарбия бўйича ўқув дастури. Тошкент 2010 йил. 84 б.
47. Умумий ўрта таълимнинг жисмоний тарбия фанидан давлат таълим стандарти. (1-9-синф). Тошкент 2017 йил. 80 б.
48. Ҳасанбоев Ж., Тўрақулов Х ва бошқалар. Педагогика фанидан изоҳли луғат. Тошкент-2009. 239-бет ва 671-бетлар.
49. Холодов Ж.К, Кузетсов В.С Теория и методика физического воспитания И спорта. Учебное пособие. Москва 2011 йил. 104 с.
50. Холдоров Т.Х., Туленова Х.Б. Жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий ўйинларининг назарий ва амалий асослари. Услубий қўлланма. ТДТУ босмахонаси, 2007 й. 142 б.
51. Хўжаев Ф., Усмонхўжаев Т. “Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари”. Методик қўлланма. Т-Ўқитувчи 1996-йил. 183 б.
52. Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия 1-синф ўқитувчилари учун методик қўлланма: Тошкент-2015 йил. 166 б.
53. Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия 2-синф ўқитувчилари учун методик қўлланма: Тошкент-2015 йил. 165 б.
54. Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия 3-синф ўқитувчилари учун методик қўлланма. Тошкент-2015 йил. 165 б.

### **Электрон таълим ресурслари.**

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
4. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
5. [www.bilim.uz](http://www.bilim.uz)
6. [www.gov.uz](http://www.gov.uz)

## М У Н Д А Р И Ж А

Кириш.....

### **I-БОБ. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ ДАСТУРЛАРИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР.....**

- 1.1. Давлат талабалари.....
- 1.2. Давлат талабларининг вазифалари.....
- 1.3. Кичик ёш гуруҳларда ўтказиладиган машғулотлар тақсимоти.....
- 1.4. Қисқа муддатли гуруҳларда машғулотлар тақсимоти.....
- 1.5. Мактабгача таълим муассасаларига оид дастур.....

### **II-БОБ. МАКТАБ ЎҚУВ РЕЖАСИ БЎЙИЧА УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КУРСИ.....**

- 2.1. 1-11 синфлар жисмоний тарбия фанларини ўқитиш дастури.....
- 2.2. Жисмоний тарбия фанидан ўқув дастури бўйича чоракларга бўлинган соатлар тақсимоти.(1-11-синфлар).....
- 2.3. Жисмоний тарбия фанидан ўқув дастури бўйича тақвимий мавзу режалари. (1-11-синфлар).....
- 2.4. Жисмоний маданият бўйича намунали дарс ишланмаси.....

### **III-БОБ. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР ВА УЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ.....**

- 3.1.Тезкорлик жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари.....
- 3.2. Чаққонлик жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари.....
- 3.3. Чидамлилиқ жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари.....
- 3.4. Эгилувчанлик жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари.....
- 3.5. Кучлилиқ жисмоний сифатини тарбиялаш усуллари.....

### **IV-БОБ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИДА ПЕДАГОГИК ТАХЛИЛИ.....**

- 4.1. Жисмоний маданият дарси тахлилидан мақсад.....
- 4.2. Тахлилчининг дарси бошлангунча бажарадиган ишлари.....
- 4.3. Ўқувчилар фаолиятининг тахлили.....
- 4.4. Дарсда ўқитувчининг раҳбарлик роли, ўзини тутиши ва дарс давомидаги фаолиятининг тахлили.....
- 4.5. Жисмоний маданият дарсида тарбиявий ишни амалга оширилиши.....
- 4.6. Тахлилчининг савиясини тахлилнинг сифатига таъсири.....
- 4.7. Хронометраж, пулсометрия ўтказиш услубияти.....

### **V-БОБ. СИНФДАН ТАШҚАРИ ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИГА ТАВСИФ.....**

- 5.1. Дарсгача гимнастика машқлари. ....
- 5.2. Жисмоний тарбия дақиқалари.....
- 5.3. Узайтирилган танаффусда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар.....

**VI-БОБ. АХОЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК ДАРАЖАСИНИ  
БЕЛГИЛАБ БЕРУВЧИ «АЛПОМИШ» ВА «БАРЧИНОЙ» МАХСУС  
ТЕСТЛАРИ.....**

- 6.1. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларнинг мақсади ва  
вазифалари.....
- 6.2. Махсус тестларнинг тизими.....
- 6.3. Тестлари бўйича ишларни ташкил этиш.....

**СОДЕРЖАНИЕ**

- Введение.....**
- Глава 1. Требования к дошкольным образовательным программам**
- 1.1. Государственные требования.....
- 1.2. Задачи государственных требований .....
- 1.3. Распределение классов по малым группам.....

|                                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.4. Распределение обучения в кратосрочных, группах.....                                            |  |
| 1.5. Программа для дошкольных учреждений.....                                                       |  |
| <b>Глава 2. Общефизический курс по школьной программе.....</b>                                      |  |
| 2.1. Программа физического воспитания в 1-11 классах.....                                           |  |
| 2.2. Ежеквартальные часы для учебного плана по физическому воспитанию (1-11 классы).....            |  |
| 2.3. Планы по календарю по учебной программе по физическому воспитанию (1-11 классы).....           |  |
| 2.4. Разработка образцовых уроков по физической культуре.....                                       |  |
| <b>Глава 3. Физические признаки и методы их воспитания.....</b>                                     |  |
| 3.1. Способы развития физического качества ловкости.....                                            |  |
| 3.2. Способы развития физического качества ловкости.....                                            |  |
| 3.3. Методы развития выносливости физического качества.....                                         |  |
| 3.4. Методы тренировки физического качества упругости.....                                          |  |
| 3.5. Методы тренировки физической силы.....                                                         |  |
| <b>Глава 4. Педагогический анализ на уроке физической культуры.....</b>                             |  |
| 4.1. Цель анализа урока по физической культуре.....                                                 |  |
| 4.2. Что делает перед началом урока. ....                                                           |  |
| 4.3. Анализ активности учащихся .....                                                               |  |
| 4.4. Анализ лидерских качеств учителя, поведения и деятельности во время урока .....                |  |
| 4.5. Выполнение воспитательной работы на уроке физической культуры.....                             |  |
| 4.6. Влияние уровня анализа на качество анализа.....                                                |  |
| 4.7. Методы проведения хронометража, пульсометрии .....                                             |  |
| <b>Глава 5. Описание физической активности за пределами класса.....</b>                             |  |
| 5.1. Предклассовые гимнастические упражнения.....                                                   |  |
| 5.2. Минуты физического воспитания.....                                                             |  |
| 5.3. Движущиеся игры в длительных перерывах.....                                                    |  |
| <b>Глава 6. Специальные тесты Алломиша и Барчиной на физическую форму и здоровье населения.....</b> |  |
| 6.1. Цель и задачи Алломиша и Барчиной универсальных тестов.....                                    |  |
| 6.2. Система специальных испытаний .....                                                            |  |
| 6.3. Организация испытаний.....                                                                     |  |

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ**

*(5112000-Жисмоний маданият йўналишида таҳсил олаётган 3-курс талабалар учун ўқув қўлланма)*

**Тошкент-«»-2020**