

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TALIM
VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI**



“JISMONIY TARBIYA” KAFEDRASI

“JISMONIY TARBIYA VA SPORT” FANIDAN

**O'QUV – USLUBIY
MAJMUUA**

(Bakalavriat bosqichi 1-kurs talabalari uchun)

Ta'lim yo'nalishlari (Mutaxassislik):

60730300 – Suv ta'minoti va kanalizatsiya tizimlarini loyixalashtirish va ekspluatatsiyasi

60711300 – Qurilish (bino va inshootlarni loyixalash, qurish)

60710100 - Kimyoviy texnologiya (noorganik moddalar)

60710100 - Kimyoviy texnologiya (yuqori molekulali birikmalar)

60811300 – Qishloq xo'jalik maxsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi (maxsulot turlari bo'yicha)

Qarshi-2022 yil

OTMning nomi va joylashgan manzili:	Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti		Mustsqillik 225
Kafedra:	Jismoniy tarbiya		Fakultetlararo
Ta'lim sohasi va yunalishi:	60730300 – Suv ta'minoti va kanalizatsiya tizimlarini loyixalashtirish va ekspluatatsiyasi 60711300 – Qurilish (bino va inshootlarni loyixalash, qurish) 60710100 - Kimyoviy texnologiya (noorganik moddalar) 60710100 - Kimyoviy texnologiya (yuqori molekulali birikmalar) 60811300 – Qishloq xo'jalik maxsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi (maxsulot turlari bo'yicha)		
Fanni (kursini) olib boradigan o'qituvchi to'g'risida ma'lumot	O'qituvchi I.K. Qurbonov	e-mail:	ilhom_1515@mail.ru
		tel:	91-455-02-55
Dars vaqti va joyi	Institut sport majmuasi №1/2	Kursning davomiyligi	02.09.2020-1.07.2021
Individual grafik asosida ishlash vaqti:	Seshanba payshanba va shanba kunlari 8.30 dan 12.00		
Fanga ajratilgan soat:	Auditoriya soatlari		Mustaqil ish
	Ma'ruza	Amaliyot	60 (1sem) 60 (2 sem)
			60 (1sem) 60 (2 sem)

MA'LUMOTNOMA

Qurbonov Ilhom Kamolovich



2015 yil 18 dekabr dan:

Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasi katta o'qituvchi

Tug'ilgan yili:

05.06.1960

Tug'ilgan joyi:

Qarshi shahri

Millati:

o'zbek

Partiyaviyligi:

O'zbekiston xalq demokratik partiyasi azosi

Ma'lumoti: Tamomlagan:

oliy

1981 y. Qarshi davlat pedagogika instituti (kunduzgi)

Ma'lumoti bo'yicha mutaxassisligi:

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Ilmiy darajasi:

yo'q

Ilmiy unvoni:

yo'q

Qaysi chet tillarini biladi:

rus tili

Davlat mukofotlari bilan taqdirlanganmi (qanaqa):

yo'q

Xalq deputatlari, respublika, viloyat, shahar va tuman Kengashi deputatimi yoki boshqa saylanadigan organlarning a'zosimi (to'liq ko'rsatilishi lozim)

yo'q

Elektron pochta - ilhom_1515@mail.ru

MEHNAT FAOLIYATI

1977-1981 yy. - Qarshi davlat pedagogika instituti talabasi

1981-1988 yy. - Qarshi tumanidagi 5-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

1987-1991 yy. - Qarshi shahridagi 25-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

1991-1995 yy. - Toshkent davlat texnika universiteti Qarshi filiali o'qituvchisi

1995-2004 yy. - Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasi o'qituvchisi (o'rindoshlik asosida institut talaba sport uyushmasi raisi)

2004-2009 yy. - Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasi katta o'qituvchisi

2009-2015 yy.- Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasi mudiri

2015 y. - h.v - Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasi katta o'qituvchi

Ushbu fan sillabusi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligining 2021-йил 16-июль 311- sonli buyruq hamda QarMIIning 28.06.2022 yildagi tasdiqlangan namunaviy oʻquv dasturlari asosida tuzildi.

Oʻquy-uslubiy majmuani tuzuvchi:
Qurbonov Ilhom Kamolovich

Taqrizchilar:

Sh. Sultonov – Qarshi Davlat Unversteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi metodikasi” kafedrasini mudiri dotsenti.

I.T. Arislonov – Qarshi muhandislik iqtisodiyot instituti Fakultetlararo “Jismoniy tarbiya” kafedrasini mudiri dots.

Fan sillabusi Qarshi muhandislik-iqtisodiyot institutining “Jismoniy tarbiya” kafedrasining 2022 yil 25.08.dagi №1 son yigʻilishida hamda “Fakultetlararo” fakulteti Uslubiy Komissiya-sining 2022 yil 28.08. dagi №1 son yigʻilishida muhokama qilinib, tasdiqlangan.

Institut Uslubiy Kengashining 2022 yil 29.08.dagi №1 son yigʻilishi qarori bilan oʻquv jarayonida foydalanishga tavsiya etilgan.

O'QUV MATERIALLARI
1-2 SEMESTRGA MO'LJALLANGAN 60 SOATLIK AMALIY
MASHG'ULOT MAVZULARI.

- 1 Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m
- 2 Yengil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 m
- 3 Yengil atletika. Sakrash turlari
- 4 Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m
- 5 Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m
- 6 Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.
- 7 Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish .
- 8 Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish
- 9 Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini
- 10 Basketbol. Ikki tomonlama o'yin.
- 11 Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.
- 12 Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi
- 13 Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini
- 14 Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini
- 15 Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini
- 16 Voleybol. Ikki tomonlama o'yin.
- 17 Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi
- 18 Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini
- 19 Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini
- 20 Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin.
- 21 Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.
- 22 Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini
- 23 Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini
- 24 Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini
- 25 Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini
- 26 Futbol. Ikki tomonlama o'yin.
- 27 Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish
- 28 Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish
- 29 Gimnastika. Maxsus mashqlar.
- 30 Gimnastika. Akrobatik mashqlar

Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari

Glossariy

Ilovalar

Fan dasturi

Fan sillabusi

Tarqatma materiallar

Testlar

Qo'llash bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

O'QUV MATERIALLARI

60 SOATGA MO'LJALLANGAN AMALIY MASHG'ULOT MAVZULARI.

1-amaliy mashg'ulot

Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Qisqa masofaga yugurish. 100 va 200 metr yugurish normativi.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini kattalar hamda o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi – sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rtatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemalol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun, quyida o'rgatishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

1-vazifa. Qisqa masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. Vositalari: 1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinokolsovkalarni ko'rib chiqish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishni texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaniig oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.

2-vazifa. Qisqa masofaga yugurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'rgatish.

Vositalari. 1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini telikni asta-sekin oshirib bajarish. Uslubiy ko'rsatmalar. Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

3-vazifa. Qisqa masofaga yugurish to'sni harakatga o'rgatish.

Vositalari. 1. Vertikal o'q atrofida to'sni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemalol o'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

4-vazifa. Qisqa masofaga yugurish paytida qo'llar va yelkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

Vositlari: 1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish. 4. Yelka va qo'llarni aktiv ishlatib sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashqda ko'ndalang harakatdarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarni aktiv harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi – 100 metr.

Alohida yo'laklar bo'ylab yugurilganda ishtirokchilar soni yo'lakchalar soniga qarab aniqlanadi, lekin 200m.ga va undan uzoq masofalarda 8 nafardan oshmasligi kerak.¹

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
<p>1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,</p> <p>Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p>U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>	15-20 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.</p> <p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.</p>
<p>Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda sportcha yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari. Futbol</p>		<p>Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.</p>

¹ Normurodov .A.N. Yengil atletika. T.: "ILM ZIYO"-2005.

3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Futbolchilar estafetasini tashkil etish orqali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish

VAZIFA

1. Yengil atletika mashqlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida tushunchaga ega bo'lish.
2. Mashg'ulotlarni bajarishda texnika xavfsizligi haqida tushunchaga ega bo'lish.
3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati nazariy bilimlar asosida boyitish.

ADABIYOTLAR

1. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
2. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
3. Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. "Harakatli o'yinlar". Toshkent. O'qituvchi 1992 y
4. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

2-amaliy mashg'ulot

Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Yengil atletika. Kross

Kross yugurish qatnashchilari estafeta tayoqchasini uni belgilangan zonada qo'ldan-qo'lga uzatgan holda butun bosqichlar bo'ylab olib o'tishlari lozim. **Kross** tayoqchasini yumalatish yoki otib yuborish man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqich yugurish huquqiga ega.

Kross yugurish tomoshabinlar orasida katta qiziqish uyg'otadi. Yengil atletikada **Kross** yugurishning quyidagi turlari ajratiladi: 800. 1000. 2000. 3000. 5000 m

-stadiondan tashqarida, masalan, shahar ko'chalarida o'tkaziladigan estafetalar. Ular uzunligi va bosqichlar miqdori, qatnashchilari har xil bo'lishi bilan ajralib turadi (faqat erkaklar yoki aralash, ya'ni erkaklar ham, ayollar ham yugurishlari mumkin).

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish., Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning

<p align="center">U. R. M.</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	<p>40-45 daqiqa</p>	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.</p>
<p align="center">Amaliy mashg'ulot rejasi;</p> <p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda estafetali yugurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari. Futbol</p>		<p>Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.</p>
<p>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p>	<p>10-15 daqiqa</p>	<p>Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</p>
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, Harakatli o'yinlartashkil qilish. Futbolchilar estafetasini tashkil etish or'ali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish.</p>

VAZIFA

1. Yengil atletika mashqlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida tushunchaga ega bo'lish.
2. Mashg'ulotlarni bajarishda texnika xavfsizligi haqida tushunchaga ega bo'lish.
3. Estafetali yugurish texnikasini nazariy bilimlar asosida boyitish.

ADABIYOTLAR

1. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
2. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
3. Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. "Harakatli o'yinlar". Toshkent. O'qituvchi 1992 y
4. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

3-amaliy mashg'ulot Yengil atletika. Sakrash turlari

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, metr, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Engil atletika sakrashlari ikki turga bo'linadi:

- 1) vertikal to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash) va
- 2) gorizontall to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- 1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;
- 2) sakrovchi tanasi UOMining uchib chiqish burchagi. UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Boz ustiga, uch hatlab sakrash uchta uchish fazasiga, langarcho'pga tayanib sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega.

Vositlari. 1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish. Uslubiy ko'rsatmalar. Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Engil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga taalluqlidir, ya'ni bu yerda ham siklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajra-tish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – harakat boshla-nishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytigacha;
- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo'ygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;
- uchish – depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to yerga qo'nish joyiga tegish paytigacha;
- yerga tushish – yerga tushish joyiga tegish paytidan boshlab to tana harakati to'liq to'xtagunga qadar.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
<p>1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,</p> <p>Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)</p> <p>Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p style="text-align: center;">U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.</p> <p>4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish.</p> <p>5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga)</p> <p>6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.</p> <p>7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.-</p> <p>9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari.</p> <p>10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.</p>	15-20 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.</p> <p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.,Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMLarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.</p>

<p style="text-align: center;">Amaliy mashg'ulot rejasi;</p> <p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1. Shug'ulanuvchilarda sportcha yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish.</p> <p>2. Sport o'yinlari. Futbol</p>		<p>Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.</p>
<p>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p>	<p>10-15 daqiqa</p>	<p>Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</p>
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, Harakatli o'yinlar tashkil qilish.</p> <p>Futbolchilar estafetasini tashkil etish orqali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish</p>

VAZIFA

- 1.Yengil atletika mashqlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 2.Mashg'ulotlarni bajarishda texnika xavfsizligi haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 3.Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati nazariy bilimlar asosida boyitish.

ADABIYOTLAR

- 1.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 2.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 3.Usmonxo'jayevT,Xo'jayev.F. "Harakatli o'yinlar". Toshkent.O'qituvchi 1992 y
- 4.Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

4-amaliy mashg'ulot

Yengil atketika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m.

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Qisqa masofaga yugurish texnikasi.

Qisqa masofalarga yugurish (sprint) to'rtta shartli fazaga bo'linadi:

- a) yugurishning boshlanishi-start;
- b) startdan keyingi yugurish;
- v) masofa bo'ylab yugurish;
- g) marra lentasiga otilish;

Yugurishning boshlanishi-start. Sprintda, yugurishni tezroq boshlashga va qisqaroq masofa bo'la ida tezlikni maksimal o'stirishga imkon beradigan, past start qo'llaniladi. Past startda yuguruvchi tanasining u.o.m. yuguruvchi qo'lini yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi.

Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirgagichlari qullaniladi. Odatdagi start, deb ataluvchi start keng qo'llaniladi. Unda oldingi tirgak start chizig'idan 1-1,5 oyoq, tagi uzunligida, keyinga tirgak esa oldingi tirgakdan bolder-ilik uzunligidagi oraliqda o'rnatiladi. Oldingi tirgakning tayanch sathi 45-50°. keyingisining sathi 60-80° nishab bo'ladi. Ayrim yuguruvchilar oldingi tirgakni start chizig'idan uzoqlashtirib, tirgaklar orasidagi masofani qisqartiradilar (cho'zilgan start,) ayrimlari esa, orqadagi tirgakni oldingiga yaqinlashtirib, tirgaklar orasidagi masofani qisqartiradilar (yaqinlashtirshgan start). "Startga!" komandasi bilan yuguruvchi tirgaklar oldiga o'tadida, cho'nqayib, ko'llarini start chizig'idan oldinga

qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirgakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa tirgakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga jipslashtirib yerga qo'yadi. Katta barmoq, bilan bir-biriga jipslashib turgan qolg'an barmoqlar orasida qayishqoq ark hosil bo'ladi, taranglanmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida ko'yiladi. Gavda to'g'ri, bosh ham gavdaga nisbatan to'g'ri qo'yiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tagi va keyingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mama shu holatda butun e'tiborni keyingi buyruqqa jalb qilish kerak.

Sportchi yugurish texnikasini o'rganishda yugurishning to'zilishi, oyoqlarning harakati va ularni yerga qo'yish usuli, gavda, qo'lning holati va harakati, yugurish maromi va nafas olish to'g'risida aniq tushunchaga ega bo'lishi zarur.

Yugurish start va startdan chiqib tezlanish, masofa bo'ylab harakatlarni (to'g'ri yoki burilishda) va marrani bosib o'tishni o'z ichiga oladi.

Qisqa va o'rta masofalarga yugurishlar texnikasining umumiy to'zilishi o'hshash bo'lsa ham, ayrim vaqtlarda farqlanadi. Masalan: qisqa masofaga yugurishning hamma harakatlari startdan finishgacha o'rta masofaga yugurishdagidan ko'ra tezroq bajariladi. Gavdaning oldinga engashishi ko'proq bo'lib, qadamlar kengligi va qo'llarning amplitudasi kengayadi.

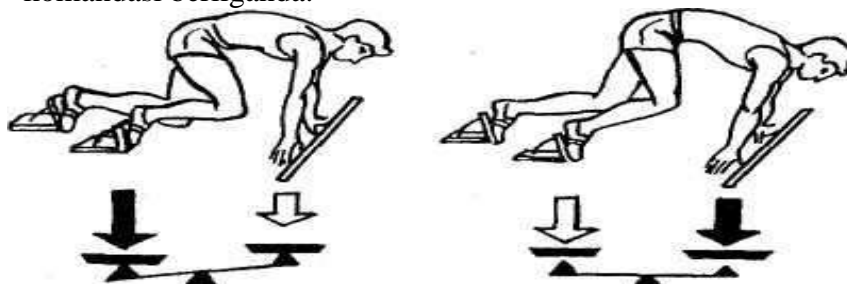
Har qanday kishi ham yugurish texnikasini u yoki bu bosqichda bajara oladi, shuning uchun mashg'ulotlarda yugurish malakasi yanada takomillashtiriladi va texnika kamchiliklari tuzatiladi. Yugurish texnikasida aniqlangan kamchiliklar maxsus yugurish mashqlari orqali yo'qotiladi.

Quyidagi ketma-ketlik tavsiya qilinadi:

1. Har bir shug'ullanuvchini yugurish hususiyatlari bilan tanishtirib, asosiy kamchiliklarni aniqlash.
2. Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi haqida to'g'ri tushuncha hosil qilish. Buning uchun yugurish texnikasining asoslari bilan tanishish, harakatlarning davrlari va fazalarini farqlash, yugurib ketayotganda yo'l qo'yiladigan xatolarni aniqlashga o'rgatish.
3. To'g'ri masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish. Bu maqsadda maxsus yugurish mashqlarini o'rgatish.
4. Burilishlarda yugurish texnikasini o'rgatish: aylana bo'ylab yugurish, masofa bo'laklarini to'g'ri, keyin burilishga kirish bilan yugurish, burilishdan to'g'ri masofaga chiqish bilan yugurish.
5. Yuqori start va startdan chiqib tezlanish texnikasini o'rgatish.
6. Past start va startdan chiqib tezlanish texnikasini o'rgatish.
7. Start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tishni o'rgatish.
8. Burilishdan chiqib, masofaning to'g'ri qismiga o'tishda to'g'ri yugurishga o'rgatish.
9. Marrada kuch berish (tasmaga tashlanishni) o'rgatish.
10. Yugurish texnikasini yaxlit holda takomillashtirish.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida 2 x 30, 2 x 20, 60 m yoki 100 m masofalarga (1, 2, 3 o'quvchi) oddiy sekundomer o'lchovi asosida yuguriladi. Bir necha mashg'ulotdan keyin dastlab 30 m ga, 2 — 3 mashg'ulotdan keyin 60—100 m ga yugurish me'yorlari topshiriladi.

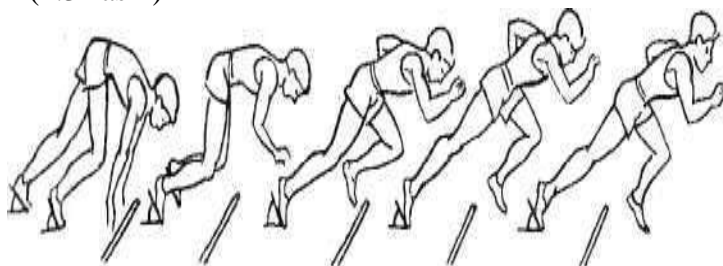
Pastki start — tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'o'lachalari (kolodka)dan foydalaniladi. (1.2-rasm) "Start" komandasi berilganda:



1.2-rasm

-tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, -ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;

Qo'llarni yelka kengligida qo'yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo'llar to'g'rilanadi, tana og'irligi qo'l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig'iga qaraladi. (1.3-rasm)

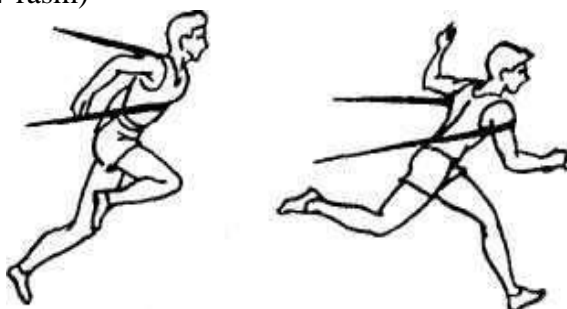


1.3-rasm

“**Diqqat**” komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan o'zilatadi, tana og'irligi to'rt tayanch nuqta (qo'llar va oyoqlar)ga tushadi.

“**Marsh**” komandasi berilganda gavdani tezda to'g'rilab, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo'yiladi, qo'llar keskin harakatlanadi, so'ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo'yiladi. Faqat 6 — 8 qadamdan keyingina gavda to'liq to'g'rilanadi.

Ma'lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog'ini kaftdan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'llar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan bo'ladi. Qo'llar musht qilinmaydi, tana bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Bel ham butunlay bukilmagan va tishlar ham bir-biriga qattiq bosilmaydi, faqat olg'a intilib, harakatlar erkin bajariladi. Finishga, chamasi, 10 — 15 metr qolg'anda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkarni to'g'ri tutib (u yoq-bu yoqqa chalg'imag), tezlikni susaytirmay, finish chizig'ini keskin kesib o'tadi. (1.4-rasm)



1.4-rasm

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMLarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish.

qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
O'qituvchining vazifasi: Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. mashqlarning tasnifi haqidagi nazariy bilimlarini aniqlash. Mavzu yuzasidan misollar keltirib izohlanadi. 2. Shug'ulanuvchilarda qisqa masofaga yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni takomillashtirish. 3.Sport o'yinlari. Futbol		Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish. Futbol sport o'yinini tashkil qilish orqali talabalarni hakamlikka o'rgatish.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba , bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy va harakatli o'yinlarni o'rganishni tashkil qilish. Oq terakmi-ko'k terak milliy o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odatlarimizni yanada yoshlar tarbiyasiga amalda qo'llash.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Yugurish texnikasi bilan tanishib chiqish O'zbekiston iftixorlari haqida ma'lumot to'plab kelish.

VAZIFA

- 1.Yengil atletika mashqlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 2.Mashg'ulotlarni bajarishda texnika xavfsizligi haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 3.Qisqa masofaga yugurish texnikasini nazariy bilimlar asosida boyitish.

ADABIYOTLAR

- 1.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 2.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 3.Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. "Harakatli o'yinlar". Toshkent. O'qituvchi 1992 y
- 4.Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

5-amaliy mashg'ulot

Yengil atletika. Moksimon yugurish 4x10 m.

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Moksimon yugurish 4x10 m. texnikasini kattalar hamda o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi – sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rtatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemalol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun, quyida o'rgatishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

1-vazifa. Moksimon yugurish 4x10 m. texnikasi bilan tanishtirish. Vositalari: 1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinokolsovkalarni ko'rib chiqish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishni texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavgavdaniig oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.

2-vazifa. Moksimon yugurish 4x10 m.paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'rgatish.

Vositalari. 1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini telikni asta-sekin oshirib bajarish. Uslubiy ko'rsatmalar. Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

3-vazifa. Moksimon yugurish 4x10 m.tosni harakatga o'rgatish.

Vositalari. 1. Vertikal o'q atrofida tosni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemalol o'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

4-vazifa. Moksimon yugurish 4x10 m.paytida qo'llar va yelkarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

Vositalari: 1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish. 4. Yelka va qo'llarni aktiv ishlatib sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashqda ko'ndalang harakatdarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkarni aktiv harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi – 100 metr.

Alohida yo'laklar bo'ylab yugurilganda ishtirokchilar soni yo'lakchalar soniga qarab aniqlanadi, lekin 200m.ga va undan uzoq masofalarda 8 nafardan oshmasligi kerak.²

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.,Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMIlarni bajarishda aniq

² Normurodov .A.N. Yengil atletika. T.: "ILM ZIYO"-2005.

4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda sportcha yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari. Futbol		Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Futbolchilar estafetasini tashkil etish orqali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish

VAZIFA

- 1.Yengil atletika mashqlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 2.Mashg'ulotlarni bajarishda texnika xavfsizligi haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 3.Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati nazariy bilimlar asosida boyitish.

ADABIYOTLAR

- 1.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 2.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 3.Usmonxo'jayevT,Xo'jayev.F. "Harakatli o'yinlar". Toshkent.O'qituvchi 1992 y
- 4.Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

6-amaliy mashg'ulot

Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Kross yugurish qatnashchilari estafeta tayoqchasini uni belgilangan zonada qo'ldan-qo'lga uzatgan holda butun bosqichlar bo'ylab olib o'tishlari lozim. **Kross** tayoqchasini yumalatish yoki otib yuborish man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqich yugurish huquqiga ega.

Kross yugurish tomoshabinlar orasida katta qiziqish uyg'otadi. Yengil atletikada **Kross** yugurishning quyidagi turlari ajratiladi:1000.2000.3000.5000 m

-stadiondan tashqarida, masalan, shahar ko'chalarida o'tkaziladigan estafetalar. Ular uzunligi va bosqichlar miqdori, qatnashchilari har xil bo'lishi bilan ajralib turadi (faqat erkaklar yoki aralash, ya'ni erkaklar ham, ayollar ham yugurishlari mumkin).

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U. R. M. 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.,Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda estafetali yugurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari. Futbol		Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba ,bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish,Harakatli o'yinlartashkil qilish. Futbolchilar estafetasini tashkil etish or'ali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish.

VAZIFA

1. Yengil atletika mashqlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida tushunchaga ega bo'lish.
2. Mashg'ulotlarni bajarishda texnika xavfsizligi haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 3.Estafetali yugurish texnikasini nazariy bilimlar asosida boyitish.

ADABIYOTLAR

- 1.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 2.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 3.Usmonxo'jayevT,Xo'jayev.F. "Harakatli o'yinlar". Toshkent.O'qituvchi 1992 y

4.Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

7-amaliy mashg'ulot

Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish .

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

To'pni uzatish va qabul qilish texnikasi.

Boshlang'ich davrida basketbolchilarning harakati to'pni engallagandan so'ng to'xtamasdan, iloji boricha oldinga tez harakat qilishni ta'minlashga qaratilgan . Buning uchun to'psiz basketbolchilar bo'sh joylarda chiqib olib himoyachilardan o'tib ketishga harakat qilib, oldinga intiladilar. To'pni egallagan basketbolchi himoya raqibidan ozod bo'lgan birona sherigiga uni tezlik bilan uzatiladi. (4.1-rasm)

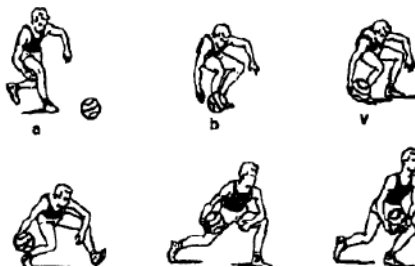
Yorib o'tishni rivojlantirish davri hujumchilarning maydon o'rtasida bajaridigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Birinchi guruhda harakat qilayotgan basketbolchilar to'p bilan yoki tzsiz harakat qilayotganliklardan qat'iy nazar, raqib himoyasini yorib o'tishga va hujumni yakunlash uchun sharoit yaratishga ko'proq kuch sarf qiladilar. To'pni savatga otish ham birinchi , ham ikkinchi guruhdagi basketbolchilar tomonidan bajarilishi mumkin. Bunda shit oldiga o'tib otish, o'ta masofalardan sakraganda otish va shitdan sapchib qaytgan to'plarni savatga otish usullar qo'llaniladi.

Jamoa harakatlari.

Hujumda jamoa harakatlari har bir Harakteri ikki o'yin sistenmasi orqali amalga oshiriladi. Ikkala sistemani mukammal egallash va ularni jamoa sostaviga, konkret musobaqa sharoitlariga va raqib o'yinchidar xususiyatlariga qarab qo'llash jamoaning mahoratin6i belgilaydi.

Tez yorib o'tish.

Tez yorib o'tish zamonaviy basketbolda hujumning eng o'tkir qurolidir. Tez yorib shtish sistemasining 6ay darajada egallanishi jamoaning eng katta musobaqalarda 6anday natijalarga erisha olishni belgilaydi. Bu sistemadagi asosiy xususiyat hujumini tashkil qilish va amalga oshirish juda qisqa va asosan, 3-6 sekund ichida o'tishdir. Hujumchilar to'pni egallaganlaridan so'ng uni katta tezlikda oldinga uzatib yoki tez yerga urib, o'z shitdan raqib o'itgacha bo'lgan masofani qisqa vaqtda o'tishga va raqibning himoyani to'g'ri uyushtirishiga imkon bermaslikka harakat qiladigan. Tez yorib o'tish samarali bajarilishi qo'yidagilar katta ahamiyaga ega.



4.1-rasm

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi.mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi

<p>Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p style="text-align: center;">U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish.Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular,hayotiy g'oyalar tizimini o'zida mujassam ettirish.</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1.Basketbol to'pini ko'krakda qabul qilish va bir qadam qo'yib uzatish 2.ikki tomonlama o'yin</p>		<p>To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib olish, 10x10 moksimon yugurish</p>
<p>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p>	10-15 daqiqa	<p>Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.</p>
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbollari haqida</p>

VAZIFA

- 1.Sakraganga o'xshash yugurish.
- 2.Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
- 4.Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek.
- 5.Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.

ADABIYOTLAR

- 1.Кошбахтиев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
2. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
- 3.Qudratov R.Yengil atletika", T., Noshir, 2012 y.
- 4.Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
- 5.Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2012 y
- 6.Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

8-amaliy mashg'ulot

Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

To'pni uzatish va qabo'l qilish texnikasi.

Individual harakatlar.

Har bir basketbolchi jamoda bajaradigan vazifasida kat'iy nazar hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun bu hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi kontrekt vaziyatga eng mos pozitsiya va harakatlarni tez hamda to'g'ri tanlay olishi kerak.(4.2-rasm)

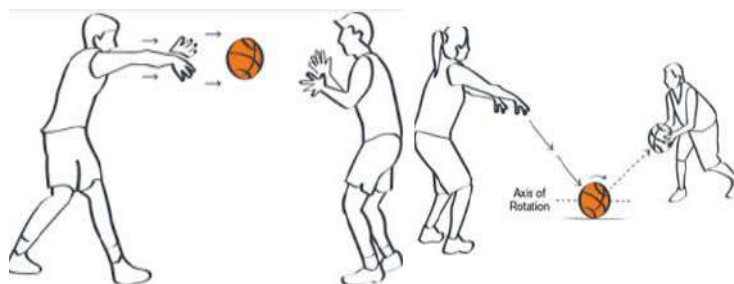
Hujumchining individual taktik harakatdari ikki vaziyatni xal qiladi. O'z harakatlarini bajarish uchun ma'lum sharoitlar yaratish va konkret vaziyatga qarab texnik priyomlarni samarali ko'llash. Bu vazifadarni bajarish uchun basketbolchilar to'psiz va to'p bilan harakat qiladilar.

Taktika.

Taktika – basketbol nazariyasi va praktikasida o'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlarini sport kurashining olib borilish vositalarini usullar va formalarini hamda muayyan raqibga qarshi qo'llashni o'rganadigan bo'limdir.

Basketbol taktikasi o'yinni olib borishda qo'llaniladigan juda ko'p vositalarga usullarga va sitemalarga boydir. Jamoalar hujumini yoki himoyani individual guruh va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiriladi. Oldingi liniya basketbolchilar (markaz) o'yinchi va hujumchilar asosan shitga nisbatan yaqin va o'rta pazitsiyalardan hujum tashkil qilib va uni yakunlab hamda shu pazitsiyalarning o'zida raqibga qarshilik ko'rsatib harakat qiladilar.

Basketbolchilar maydonda har bir hujum va himoya sistemasiga xos joylashadilar va maxsus harakat qiladilar. Sistemalarning ichidan asosiy prinsiplari saqlab qolg'an ayrim variantlari ajratiladi. Bo'lar individual va guruhli harakatlar farqlanadi. Zamonaviy basketbolda ko'proq o'yinning faol formalari qo'llaniladi. Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlarda qarama-qarshi vazifaarni yechish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika 2 katta bo'limga hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.



4.2-rasm

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga

<p align="center">U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular, hayotiy g'oyalar tizimini o'zida mujassam ettirish.</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	<p>40-45 daqiqa</p>	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Basketbol to'pini ko'krakda qabul qilish va bir qadam qo'yib uzatish 2. ikki tomonlama o'yin</p>		<p>To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib olish, 10x10 moksimon yugurish</p>
<p>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p>	<p>10-15 daqiqa</p>	<p>Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.</p>
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbollari haqida ma'lumotlar to'plab kelish</p>

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
4. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek.
5. Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.

ADABIYOTLAR

1. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Кошбахтиев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
3. Qudratov R. "Yengil atletika", T., Noshir, 2012 y.
4. Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
5. Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2012 y
6. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

9-amaliy mashg'ulot

Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Himoya texnikasi. Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi.

Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik arsenali bayroq tajriba ko'rsatadiki, himoya malakalarini to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq universal va samaralidir.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlariga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;

- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi.

Maydonda harakat qilish texnikasi

Himoyaning maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa harakatlari va sheriklari bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bogliqdir.

Himoyacha turish. Himoyachi biroz bukilgan oyoqlarda mustahkam holatda turish va hujumchining savatga hujum qilishi va to'pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo'lishi kerak. O'zi ta'qib qilayotgan o'yinchini diqqat bilan kuzatishi, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni va raqibning boshqa o'yinchilarini maydonida ushlashi kerak.

Oyoqni oldinga bir oz chiqarilgan holatda qo'yib turish.

To'pli o'yinchini ta'qib qilinganda unga savatga otish yoki shchit ostiga o'tishga halaqit berish kerak bo'lganda qo'llaniladi. O'yinchi odatda hujumchi va shchit o'rtasida joylashadi. Bir oyog'ini oldinga chiqarib qo'yadi, kutilayotgan savatga otishi to'sish yuqoriga oldinga, boshqa qo'li esa savat uchun xavfliroq yo'nalishda olib borishda halaqit berish uchun yoniga-pastga tushiradi.

Bir chiziqda turish (parallel turish).

Himoyachi hujumchini to'p bilan o'rtacha oraliqdan sakrashda otishga tayyorlanayotganda ta'qib qilayotganda u xavfli raqib bilan shunday nomlanuvchi parallel turishga yaqinlashadi va nishonga olish uchun yuqoriga chiqishni qiyinlashtirishga harakat qilib, qo'lini to'g'ri tutib to'p tomonga chiqaradi.

Shuni ko'zda tutish kerakki, oyoqni oldinga chiqarib turishga nisbatan parallel turish chidamsizroq va muvafaqiyatsizroq bo'lishiga qaramay, shu vaqtning o'zida tezroq kirishga, tashlanishga faol harakat qilishni boshlashga va ma'lum darajada raqibning o'ng va chap tomonga o'tish yo'lini berkitishga imkon beradi.

Shuningdek himoya o'yinchining hujumchiga yaqin, unga yuzi bilan turganda, uning to'pni olishga imkon bermay, unga shchit oldiga bo'lgan yo'lni kesishga harakat qilib faol himoya qilganda, shunday nomlanuvchi, "yopiq turishdan" ham foydalaniladi.

Himoyachining maydonda harakat qilishi xakteri va yo'nalishi odatda, hujumchining xarakteriga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi, har vaqt yugurish yo'nalishini yonga, oldinga, orqaga (ko'p hollarda orqa bilan oldinga) o'zgartirib, oraliqning qisqa bo'lishida tezlikni oshirib, qisqartirilgan to'xtalish yo'lini va qo'qqis to'xtalishni ta'minlab, raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida o'zining siljish tezligini boshqarish kerak.

Himoyachi foydalanadigan yugurish, keskin yugurish, to'xtasdan, sakrash usullari hujumda foydalanadigan tavsiflangan usullarga o'xshash.

Biroq hujumchidan farqlanib, bir qator hollarda himoyachi yonga qadamlab bir oz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning mohiyati shundaki, birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi (qo'yilgan) qo'shimcha qadam sirpanchiq bo'lishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va depsinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

To'pni egallash va unga qarshi harakatlar texnikasi

To'pni tortib olish. Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga eng avvalo uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun iloji boricha ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlashi lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan gorizontaal o'qi atrofida aylantirish kerak.

To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim punktlarining yangi izohlanishi sababli ancha o'sdi (20,21,22-rasmlar).

To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish. Himoyachi hujumchining to'p bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi. Buning uchun u to'p tomonga chiqarilgan qo'l bilan chuqur bo'lmagan qarshi harakat bajaradi, so'ng dastlabki holatga qaytadi. Qulay paytda urib chiqarish qattiq kesilgan barmoqlar va panjaning keskin qisqa harakati bilan (yuqoridan yoki pastdan) amalga oshiriladi. To'pni ilib olish paytida va ko'pincha pastdan urib chiqarishga tavsiya qilinadi. Ayniqsa, to'pni yuqori balandlikda (sakrashda) tutib olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan yerga tushayotgan raqibning qo'llaridan pastdan urib chiqarish samaraliroqdir. Agar himoyachi raqibning chalg'ituvchi harakatiga javob qaytarishga majbur bo'lgan bo'lsa va yuqoriga sakragan bo'lsa, unda yerga tushish paytida u to'pni urib chiqarish va shu bilan savatga otishga yoki o'tishga yo'l qo'ymasligi kerak.

To'pni olib yurgan paytida urib chiqarish. Hujumchining to'p olib yurish bilan o'tishning boshlanish paytida himoyachi raqibga savatga tomon to'g'ridan yo'l qoldirib orqaga bir oz chekinadi yoki yengil sakraydi va uni ta'qib qilib, yon chiziqqa qisadi, so'ng himoyachi hujumchidagidek tezlik olib va olib yurish maromini aniqlab, maydondan sakragan to'pni qabul qilish paytida raqibga yaqinroq qo'li bilan to'pni urib chiqaradi. To'pni hujumchidan o'tishning boshlang'ich davrida oraqadan ham urib chiqarish mumkin.

To'pni to'sib olib qo'yish. To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir. Agar hujumchi to'pni joyida turib kutsa, unga qarshi chiqmasa, unda to'pni to'sib olib qo'yish nisbatan qiyin emas keskin harakat qilib, sakrab bir yoki ikki qo'l bilan to'pni to'sib olib qo'yish kerak.

Odatda hujumchi to'pga yetarli darajada tez chiqadi. Bunday holda himoyachi qisqa oraliqda mumkin bo'lgan maksimal tezlikni olib, uchayotgan to'p tomondagi yo'lda raqibning o'zi o'tishi kerak. Yelka yoki qo'llar bilan to'p tomonga raqib yo'lini kesadi va to'pga ega bo'ladi.

Hujumchi bilan turtishib ketmaslik uchun, himoyachi, uning yonidan zich (yopishgan) holda o'tayotib, yo'n tomonga ancha og'adi. To'pni egallagandan keyin xato qilib qoymasligi uchun darhol to'pni urib yurishga o'tishi ma'qul.

To'pni olib yurganda to'sib olib qo'yish. To'pni olib borayotgan hujumchiga himoyachi yetib olgan paytda amalga oshiriladi. Buning uchun unga to'pni urib yurishning tezligi maromi moslashishi kerak, so'ng esa, hujumchining orqasidan chiqib, undan bir lahza avval hujumchiga yaqinroq qo'li panjasiga sakrayotgan to'pni qabul qilish va o'zi to'pni urib yurishni davom ettirishi kerak, lekin boshqa yo'nalishda.

To'pni otish paytida ushlab olish. Bo'yda va sakrash balandligida hujumchi oldida ba'zi afzalliklarga ega bo'lgan himoyachi savatga otish paytida to'pni qo'ldan uchib chiqishiga halaqit qilishi kerak. Otishga qarshi harakat paytida himoyachi bevosita to'p yaqinida bo'lishi kerak. O'shanda bukilgan panjani to'pga yonidan – tepasidan qo'yishadi, natijada hujumchi savatga otishni bajara olmaydi. To'pni to'sish o'yinchi sherikning straxovka qilishi davomida ham amalga oshishi mumkin. Masalan, markaziy o'yinchi to'pni olgan zahoti sakrab burilib savatga hujum qiladi. Biroq straxovka uchun tomonga boshqa himoyachi burilib, otishning asosiy davrini boshlang'ich paytida to'pni orqasidan to'sadi. To'pni ushlab olish paytida butun qo'l bilan (qo'llar bilan) yuqoridan pastga harakat qilishdan qochish kerak, ayniqsa, ikki yoki bir qo'l bilan pastdan tashlashga harakat paytida.

Sakrab savatga otish paytida to'pni qaytarish. Sakrab savatga to'p otishga samarali qarshi harakat eng qiyin vazifa hisoblanib, himoyachidan butun kuchni safarbar qilishini, mahoratini va e'tiborini talab qiladi. To'p barmoq uchlaridan chiqqanda va hujumchi tomonidan nazorat qilinmayotgan payt, to'pni halqa tomon uchish yo'nalishidan qaytarish uchun eng yaxshi payt hisoblanadi.

O'zining shchiti oldida (yoki ostida) sapchigan to'p uchun kurashda to'pni egallash. Hujumchi savatga to'p otganidan keyin himoyachi shchit tomonga raqib o'tishi mumkin bo'lgan yo'lni to'sishi, mustahkam holatni egallashi, so'ng esa sapchigan to'pni tez va o'z vaqtida egallash uchun sakrab, kurashish kerak. Sakrash ozgina yugurishdan keyin yoki joyida turib, ikki oyoq bilan bo'lganidek, bir oyoq bilan depsinib bajariladi. Baland sakrab va to'pni egallab, o'yinchi yerga tushayotganda, to'p yoki shchitga taalluqli bo'lgan qulay holatni raqibning egallashiga halaqit berish uchun kuchli kurashda oyoqlarni keng qo'yadi va gavdasini bukadi.

Fintlar va usullarning birga qo'shilishi. Basketbolning hozirgi zamon texnikasi analizi, odatda, ba'zi usullarni o'rganishga asoslanadi. Biroq musobaqalar amaliyotida hamma bu usullardan alohida ko'rinishda deyarli kam foydalaniladi. Aniq bir o'yin holatida qiyin taktik vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun ko'proq ulardan bir usulning ikkinchi usul bilan yoki fint bilan birin-ketin qoyilishi kompleksi qo'llaniladi.

Keskin yugurish finti – keskin yugurish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-chapga chiqarib qo'yadi, gavdasini chapga bir oz egadi va himoyachiga uni chap tomonga aylanib o'tishga tayyorlanayotganini ko'rsatgan holda xuddi o'sha tomonga qarashini (nigohini) o'tkazadi. Agar himoyachi fintga javob qaytarsa, u holda gavdani egish bilan himoyachi yonidan o'ng oyog'i bilan shiddatli qadam qoyish kerak.

O'tish uchun finti – o'tish. O'tishga imitatsiya qilib o'yinchi oldinga – chapga qadam qo'yadi, xuddi o'sha yo'nalishida qo'llar to'p bilan buriladi. Himoyachi fintga javob qaytarganda, o'yinchi darhol zarb bilan tepinib itariladi (turtiladi) va chap oyog'i qadami bilan himoyachi yonidan to'p bilan o'ng tomonga o'tib ketadi.

Savatga to'p otish finti – uzatish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-o'ngga qo'yib otish fintini bajaradi. O'sha yo'nalishda qo'lni to'p bilan oldinga chiqaradi. Bir oz tanaffus bo'ladi: o'yinchi oldingi holatda qolgan holda, nigoh va boshining burilishi bilan, himoyachiga faol harakatlari boshqa tomonga yo'naltirilganini ko'rsatadi. Himoyachi qarshi harakatlarga tayyorlanadi, lekin bu vaqtda o'yinchi huddi oldinroq qilingan fintni davom ettirayotganday, usha tomonga o'tadi. To'psiz va to'p bilan fintlar.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.	Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular, hayotiy g'oyalar tizimini o'zida mujassam ettirish.	

2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1.Basketbol to'pini ko'krakda qabul qilish va bir qadam qo'yib uzatish 2.ikki tomonlama o'yin		To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib olish, 10x10 moksimon yugurish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbollari haqida ma'lumotlar to'plab kelish

VAZIFA

- 1.Sakraganga o'xshash yugurish.
- 2.Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
- 4.Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek.
- 5.Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.

ADABIYOTLAR

- 1.Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
- 2.Кошбахтиев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
- 3.Qudratov R.Yengil atletika", T., Noshir, 2012 y.
- 4.Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
- 5.Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2012 y
- 6.Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

10-amaliy mashg'ulot Basketbol. Ikki tomonlama o'yin.

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Taktika – bu sport kurashi olib borishning usul va ko'rinishlarini, tadbirlarini o'yinning rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsiyonal qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganadigan bo'limdir.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqoza etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari kombinatsiya, tipovoy o'zaro harakatlar, ularning uyg'unligi va yig'ilgan musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo'lishi mumk.

Basketbol taktikasi o'yinini olib borishda qo'llanadigan juda ko'p vositalarga, usullarga va sistemalarga bo'ydir. Jamoalar hujumni yoki himoyani yakka, guruhli va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiradilar.

Hujum taktikasi. To'pni egallagan jamoa hujum qiluvchi jamoa bo'lib hisoblanadi. Hujum qilish jamoaning o'yindagi asosiy vazifasidir. Hujum harakatlari yordamida jamoa tashabbuskorlikni qo'lga kiritadi va raqibni o'ziga bo'lgan taktik reja qabul qiishga majbur qiladi. Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi raqib savatiga to'p tashlashdir. 30 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgari o'ylab qo'yilgan va to'pni raqib shchitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shchitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini taminlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va formalarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Hujum qilishning hamma harakatlari o'zining xarakteriga qarab yakka (individual) va jamoali hujumga bo'linadi. Taktika tasnifiga muvofiq harakatlar guruhli va jamoaliga bo'linadi.

Yakka (individual) harakatlar. Har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'iy nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun u hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos pozisiya va harakatlarni tez xamda to'g'ri tanlay olishi kerak.

Joy tanlash va himoyachi taqibidan qutilish. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'pni qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachini taqibidan ozod bo'lishida yordam berishi uchun maydonda ma'lum pozisiyani tanlaydi. Joy tanlash to'htashlar, burilishlar bilan birga yo'nalish malakalarini tezlik bilan o'zgartirib maydonda harakat qilish bilan bajariladi. Savatga tushmay o'tayotgan to'pni ilish uchun joyni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutilishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarni diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi.

To'pni uzatish. Eng asosiysi taktik harakat bo'lib, savatga hujum uyushtirishning

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish (o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular, hayotiy g'oyalar tizimini o'zida mujassam ettirish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish,		To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib

mashg'ulot joyini belgilash. 1.Basketbol to'pini ko'krakda qabul qilish va bir qadam qo'yib uzatish 2.ikki tomonlama o'yin		olish, 10x10 moksimon yugurish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbollari haqida ma'lumotlar to'plab kelish

VAZIFA

- 1.Sakraganga o'xshash yugurish.
- 2.Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
- 4.Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek.
- 5.Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.

ADABIYOTLAR

- 1.Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
- 2.Кошбахтиев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
- 3.Qudratov R.Yengil atletika", T., Noshir, 2012 y.
- 4.Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
- 5.Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2012 y
- 6.Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

11-amaliy mashg'ulot

Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallashi kerak.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland o'yinga kiritilgan to'pni qabo'l qilishda –o'rta (1 b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabo'l qilishda – past holatlar egallanadi. Bunda umumiy og'irlik markazi ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Spuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinaesion qobiliyati umumiy og'irlik markaziga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki bunda umumiy og'irlik markazi tezda

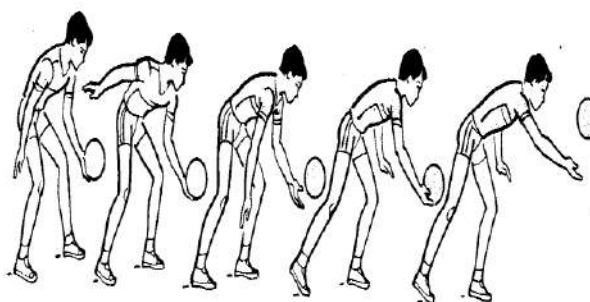
tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.³

To'pni kiritish. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolida pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p uzatish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi. (2.1-rasm)



2.1-rasm

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
<p>1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,</p> <p>Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p>U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar</p>	15-20 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi</p> <p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyati berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.</p> <p>Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mushaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.</p>

³ Ayrapetyans.L.R. va boshq. Voleybol. JTI umumiy kurs talabalariga o'quv-uslubiy qo'llanma. T.:2009y

Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin voleybol oyinini tashkil qilish		Barmoq yordamida tupni yuqoriga uzatish mashqini o'rgatish (30)
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

12-amaliy mashg'ulot

Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi.

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallashi kerak.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland o'yinga kiritilgan to'pni qabo'l qilishda –o'rta (1 6-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabo'l qilishda – past holatlar egallanadi. Bunda umumiy og'irlik markazi ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Spuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinaesion qobiliyati umumiy og'irlik markaziga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki bunda umumiy og'irlik markazi tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.⁴

To'pni kiritish. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik

⁴ Ayrapetyans.L.R. va boshq. Voleybol. JTI umumiy kurs talabalariga o'quv-uslubiy qo'llanma. T.:2009y

(to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p uzatish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish., Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mushaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin voleybol oyinini tashkil qilish		Barmoq yordamida tupni yuqoriga uzatish mashqini o'rgatish (30)
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.

4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

13-amaliy mashg'ulot **Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini**

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Texnikaga o'rgatish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, mukamallasha borishi va takomillashuvining bosqichlari; ularning fiziologik tafsiloti. Harakat malakalarini "ichki" va "tashqi" qarshiliklar ta'siriga nisbatan mukammal barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta'minlovchi omillar va sharoitlar. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

Voleybol o'yin taktikasi asoslari. Tay yorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub voleybolchilarni taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin taktikasiga yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Malakalar taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shart-sharoitlar. Malakalar taktikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish jarayonining psixofiziologik asoslari. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari. O'tgan davr ichida voleybolni taraqqiyoti haqida ma'lumot, O'zbekistonda voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni, respublikada voleybol bo'yicha oliy ma'lumotli mutaxassislarining soni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trenerlar, mutaxassis olimlar, xizmat ko'rsatgan sport ustalari, sport ustalari, yuqori toifaga ega hakamlar. Voleybolga mo'ljallangan ochiq va yopiq sport inshootlari.

O'yin texnikasi, taktikasi, musobaqa qoidasida ro'y bergan so'ngi o'zgarishlar. Voleybolga oid zamonaviy anjom uskuna va moslamalar. Oxirgi yillarda o'tkazilgan respublika, xalqaro, Jahon ligasi musobaqalari va Olimpiya o'yinlarining yakuniy natijalari. Voleybol nazariyasi va uslubiyatini takomillashtirish hamda O'zbekiston voleybolini rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta'minlashning yo'llari va tadbirlari.

O'yin texnikasiga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari. "Texnika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq bajarish demakdir. O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni voleybolchining jismoniy va ruhiy sifatlari bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik nuqtai nazaridan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi. O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujum zarbasi, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish va h.), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va ayerodinamik jihatlari.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mushaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin voleybol oyinini tashkil qilish		Barmoq yordamida tupni yuqoriga uzatish mashqini o'rgatish (30)
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

14-amaliy mashg'ulot

Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Voleybol sport o'yinlari turlariga mansub bo'lib, o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan ulardan farq qiladi. voleybol uyini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bulingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo'lgan ikki jamoani maydoncha o'rtasidan o'tgan o'rta chiziq va to'r chegaralangan bo'lib, o'yin shu to'r ustidan to'p bilan o'ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan iukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maksadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozia.

Himoya texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

To'pni qabul qilish – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan va jipslangan ikki qo'lni pastdan-yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

Qo'l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og'irlik markazining ko'tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to'pga yo'nalish berish qo'l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos bo'lgan harakati orqali amalga oshiriladi. Qo'llarning bilak qismidan tirsak qismigacha to'p qabul qilish chegarasi hisoblanadi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mushaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.

8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar		
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin voleybol o'yinini tashkil qilish		Barmoq yordamida tupni yuqoriga uzatish mashqini o'rgatish (30)
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba , bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

15-amaliy mashg'ulot

Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maksadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozia.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo) ularning texnik pasporti mavjud bulib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan buladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Hujum texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

To'pni qabul qilish – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan va jipslangan ikki qo'lni pastdan-yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

Qo'l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og'irlik markazining ko'tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to'pga yo'nalish berish qo'l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos bo'lgan harakati orqali amalga oshiriladi. Qo'llarning bilak qismidan tirsak qismigacha to'p qabul qilish chegarasi hisoblanadi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mushaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin voleybol oyinini tashkil qilish		Barmoq yordamida tupni yuqoriga uzatish mashqini o'rgatish (30)
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

16-amaliy mashg'ulot

Voleybol. Ikki tomonlama o'yin.

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining paydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yuli qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Mazkur ma'ruzada boshlang'ich o'rgatish jarayonini maqsad vazifalari, uslub va vositalari hamda mavzuga oid bo'lgan ma'lumotlar talqin etiladi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Faol uslublar qanday qilib amalga oshiriladi?

Aniq bir uyin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so'ng, yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni yetkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o'quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi. So'ngra muammoli savol qo'yiladi: «qo'l (panjalar) bilan to'pning to'qnashishi qaerda amalga oshadi?». Javob berishga harakat qilingan ko'pgina urinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amri mahol: yuzamiz qarshisida. So'ngra yangi savollar beriladi, – «Nega to'pni uzatayotganda qo'llar tirsakdan bir oz bukiladi? Ularning bukilishi burchagini nima belgilaydi?».

O'quvchilarning yuqoridagi savollarga javob qidirishida ularning kuch-g'ayratini biomexanik qonuniyatlar tomon yo'naltiriladi, shunga ko'ra, savolning birinchi omiliga javob maksadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo'lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to'p uzatuvchining kuchlilik-tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to'p uzatishni bajarishni taklif qilamiz. Bizni vaqt ko'p sarflanayotgani qiziqitirmaydi, chunki u kelajakda o'zini oqlaydi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi.mashg'ulotning	15-20	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda

tashkiliy qismini amalga oshiradi,	daqiqa	bajaradi.o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mushaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2.Ikki tomonlama o'yin voleybol oyinini tashkil qilish		Barmoq yordamida tupni yuqoriga uzatish mashqini o'rgatish (30)
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba , bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

VAZIFA

- 1.Sakraganga o'xshash yugurish.
- 2.Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
- 3.Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek.

ADABIYOTLAR

- 1.Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
- 3.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 4.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 5.Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

17-amaliy mashg'ulot

Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Qo'l to'pi**, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Hujum zarbalari.

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ning yuqori qirg'og'idan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi ham juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin. (2.2-rasm)

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'irlanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Hujum zarbasi uchun to'p uzatishda o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabo'l qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish trayektoriyasini belgilash;
- 6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.⁵

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflantirish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflantirish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aulantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Maxsus jismoniy mashqlar vositasida jismoniy tayyorgarlik, musoboqali

⁵ Ayrapetyans.L.R. va boshq. Voleybol. JTI umumiy kurs talabalariga o'quv-uslubiy qo'llanma. T.:2009y

4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1.To'pni yuqoridan, pastdan va yon tomondan qabul qilish holatlarini etapma-etab o'rgatish 2.Voleybol musoboqasini tashkil etish ,hakamlikka o'rgatish.		Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapga, o'ngga oldinga,orqaga egish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba. Bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga doir o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur;		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

VAZIFA

- 1.Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
- 2.Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek bajarish

ADABIYOTLAR

- 1.Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
- 3.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 4.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 5.Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

18-amaliy mashg'ulot

Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Qo'l to'pi**, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Zamonaviy gandbolda yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun sportchidan jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda oqilona harakat texnikasini mukammal egallab olish talab etiladi.

Gandbolda zarba berish texnikasi eng muhim ahamiyatga ega, chunki o'yin natijasi hujum harakatlarining muvaffaqiyatli yakunlanishiga bog'liq. Zarba berish texnikasini o'rganish harakatning biologik mexanizmlarini o'rganishga asoslanadi.

Birinchi bosqichda butun «Uloqtiruvchi-snaryad» tizimiga tezlik beriladi, buning natijasida tizim ma'lum bir harakat soniga ega bo'ladi. Bu bosqichda tizim, asosan, oyoqlar kuchi va tezkorligi hisobiga tezlashadi.

Ikkinchi bosqichda «Uloqtiruvchi-snaryad» tizimi-ning yuqori qismiga, ya'ni tana va snaryadga tezlik beriladi. Bu, birinchi navbatda, mushaklar ishi hisobiga, shuningdek, to'plangan quvvatni gavdaning pastki qismidan (buning uchun ularning harakat tezligi qat'iy to'xtatilgan bo'lishi lozim) yuqori qismlari va snaryadga o'tkazish yo'li orqali amalga oshiriladi.

Uchinchi bosqich snaryadga tezlanish berish uchun sa'y harakatlarni yo'naltirish zaruriyati bilan tasniflanadi.

zarba berishni tuzishning o'ziga xos mexanizmlari mavjud:

- zarba berishda harakat sonini to'pga o'tkazish mexanizmi;
- o'yinchining zarba berish paytida tayanch bilan o'zaro ta'siri mexanizmi;
- kinematik zanjir xalqalarining qat'iy ravishda to'liq bajarilishini tartibga solish mexanizmi;
- zarba berishda harakatlarni tuzishdagi strech-refleks mexanizmi;
- zarba berishda barmoqlarning to'p bilan o'zaro ta'siri mexanizmi.

Zarba berish texnikasini nazorat qilish muammosi tadqiqotchilar tomonidan uzoq vaqtdan beri o'rganib kelinadi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Maxsus jismoniy mashqlar vositasida jismoniy tayyorgarlik, musoboqali rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni yuqoridan, pastdan va yon tomondan qabul qilish holatlarini etapma-etab o'rgatish 2. Voleybol musoboqasini tashkil etish, hakamlikka o'rgatish.		Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapga, o'ngga oldinga, orqaga egish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba. Bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga

Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga doir o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur;		vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.
--	--	---

VAZIFA

- 1.Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
- 2.Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek bajarish

ADABIYOTLAR

- 1.Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
- 3.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 4.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 5.Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

19-amaliy mashg'ulot

Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Qo'l to'pi**, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

O'yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to'g'ri harakat qilishga bog'liq. Buning uchun o'yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak.

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya xarakterlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining

taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Maxsus jismoniy mashqlar vositasida jismoniy tayyorgarlik, musoboqali rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni yuqoridan, pastdan va yon tomondan qabul qilish holatlarini etapma-etab o'rgatish 2. Voleybol musoboqasini tashkil etish, hakamlikka o'rgatish.		Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapga, o'ngga oldinga, orqaga egish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba. Bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga doir o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur;		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

VAZIFA

1. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
2. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek bajarish

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.

5. Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

20-amaliy mashg'ulot **Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin.**

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, Qo'l to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Amaliy mashg'ulot o'tkazish jarayonida shug'ullanuv-chilarda, odatda, o'yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usuliyatiga oid savollar tug'iladi. Amaliy mashg'ulot paytida uzundan-uzoq nazariy tushuntirishlar berish noto'g'ri bo'lardi. YAxshisi, tug'ilgan savollarning hammasini hisobga olib qo'yib, ularga maxsus suhbatlarda, masalan, «Gandbolchilar uchun chigil yozishning ahamiyati», «YUksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyor-garlikning roli» mavzularida tayyorlangan suhbatlarda javob bergan ma'qul.

Nazariy mashg'ulotlarning shu tarzda taqsimlanishi va ularning amaliy mashg'ulotlar bilan yaqin bog'liqligi gandbolchilarda mashg'ulotga qiziqish uyg'otadi hamda o'yinning nazariy va amaliy asoslarini puxta egallab olishga yordam beradi.

O'yinga yo'l-yo'riq berish. O'yinchi o'z jamoasining ham, uchrashiladigan jamoaning ham xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilinadi. Murabbiy o'yinga yo'l-yo'riq berishga puxta tayyorgarlik ko'radi, raqib jamoasi haqida imkoni boricha ko'p ma'lumot to'playdi, mashg'ulotga puxta tayyorlanib, konspekt tuzadi.

Odatda, yo'l-yo'riq berish mazkur o'yinning aha-miyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga tavsifnoma berishdan boshlanadi. SHundan so'ng o'yinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi.

Murabbiyning raqib jamoasi to'g'risidagi tasavvuri noto'g'ri bo'lib chiqsa, yoki raqib kutilmagan tizimda hujum va himoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi to'g'risida ham o'z fikrlarini o'rtaga tashlaydi.

Shunday qilib bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'l-yo'riq quyidagicha bo'ladi:

1. Bo'lg'usi o'yinning ahamiyati.
2. Raqib jamoasi tavsifnomasi.
3. Jamoa o'yinining taktik rejalari.
4. Har bir o'yinchilarga topshiriq.

SHiddatli o'yin davomida o'yinchilar juda ko'p turli maslahatlarni eslab qololmay, rejasiz o'ynay boshlaydilar. Murabbiy raqib kuchini batafsil tahlil qilishdan kelib chiqib, o'yinning umumiy rejasini va o'yinchilarga bo'lgan umumiy talablarnigina bayon qiladi-yu, o'yin paytida mustaqil qarorga kelish xuquqini har qaysi o'yinchining o'ziga qoldiradi.

O'yinga yo'l-yo'riq berish o'yin o'tkaziladigan kun amalga oshiriladi.

Murabbiy o'yinning birinchi va ikkinchi yarmi orasidagi tanaffusda aniq vaziyatdan kelib chiqib, jamoaning taktik harakatiga zarur tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u o'yinning borishi va jamoalar taktik niyatining amalga oshirilishini diqqat bilan kuzatib boradi. O'yinga oid mulohazalarni aytishdan oldin murabbiy o'yinchilarga tinchlanib olish uchun ikki-uch daqiqa vaqt beradi. Keyingi 2-3 daqiqa mulohaza va tushuntirishlarni (masalan, to'p uzatishda, himoyada, hujumda, tez yorib o'tishda, darvozaga to'p otishda va hokazo yo'l qo'yilgan xatolar) aytiladi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi.mashg'ulotning	15-20	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda

tashkiliy qismini amalga oshiradi,	daqiqa	bajaradi.o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
<p>Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)</p> <p>Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p>U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.</p> <p>4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish.</p> <p>5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga)</p> <p>6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.</p> <p>7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.-</p> <p>9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari.</p> <p>10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.</p> <p>Maxsus jismoniy mashqlar vositasida jismoniy tayyorgarlik, musoboqali rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish.</p>
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi.
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1.To'pni yuqoridan, pastdan va yon tomondan qabul qilish holatlarini etapma-etab o'rgatish</p> <p>2.Voleybol musoboqasini tashkil etish ,hakamlikka o'rgatish.</p>		Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapga, o'ngga oldinga,orqaga egish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba. Bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.</p> <p>Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga doir o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur;</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish.</p> <p>Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.</p>

VAZIFA

- 1.Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
- 2.Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek bajarish

ADABIYOTLAR

- 1.Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
- 3.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 4.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 5.Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

21-amaliy mashg'ulot

Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Futbol** to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

O'yin texnikasi va taktikasi.

Futbol o'yin texnikasini o'yinda qo'llaniladigan harakat faoliyatlarining maqsadga muvofiq, aniq vazifalarni xal qilishga imkon beradigan usullari yig'indisi deb atash mumkin. "Texnika" so'zi yunoncha so'z bo'lib, "mahorat" ma'nosini anglatadi. Takomillashgan texnik usullarni egallash bilan yuqori mahoratga erishiladi. **Futbol** o'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va xal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasini ahamiyati harakatning bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavdaning muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. **Futbol** juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Futbol rivojlanishining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgardi va takomillashib bordi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarlik darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ldi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ldi.

Shunday bo'lsada, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun istiqbol yaratadi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni

<p>tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p>U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.</p> <p>4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish.</p> <p>5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga)</p> <p>6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.</p> <p>7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.-</p> <p>9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari.</p> <p>10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish., Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashg'ulot oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40-45 daqiqqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish.</p> <p>2. Ikki tomonlama o'yin. voleybol</p>		<p>Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkan holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish</p>
<p>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p>	10-15 daqiqqa	<p>Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.</p>
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiiq etish</p> <p>Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.</p>

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yurish va yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev. T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

22-amaliy mashg'ulot

Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Futbol** to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Futbol o'yin texnikasini o'yinda qo'llaniladigan harakat faoliyatlarining maqsadga muvofiq, aniq vazifalarni xal qilishga imkon beradigan usullari yig'indisi deb atash mumkin. "Texnika" so'zi yunoncha so'z bo'lib, "mahorat" ma'nosini anglatadi. Takomillashgan texnik usullarni egallash bilan yuqori mahoratga erishiladi. **Futbol** o'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va xal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasini ahamiyati harakatning bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavdaning muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. **Futbol** juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Futbol rivojlanishining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgardi va takomillashib bordi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarlik darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ldi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ldi.

Shunday bo'lsada, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun istiqbol yaratadi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashg'ulot oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud

aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin. voleybol		Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkan holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba , bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiq etish Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yurish va yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

23-amaliy mashg'ulot

Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Futbol** to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi maxsus mashqlar

Mashgulot interval uslubining 1-ko'rinishi

a. To'psiz mashqlar:

1. 50-60 sm li baland yerga (yonlamasiga narvon zinapoyasi, tribuna o'rindig'i va boshqalarning yoniga) turib, 15 sek davomida maksimal tezlikda sakrab chiqib va sakrab tushish mashqi. Dam olib bo'lgach, boshqa yonbosh bilan bajarish.

2. Darvoza chizig'idan boshlab 5 soniya davomida doira bo'lib yoki futbol maydoni bo'ylab tez yugurish.

3. 5-7 metr masofada turgan sheriklar bir-biriga qarab yaqinlashib keladilar. Ulardan biri o'mbaloq oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tadi, so'ngra ikkalasi iloji boricha tez orqaga qaytadi va o'sha harakatni o'rin almashgan holda 10 soniya davomida bajaradi.

4. Qalinligi 100-120 *sm* li ikkita to'siqni 90° burchak ostida bir-biriga taqab qo'yiladi. Futbolchi birinchi to'siqdan sakraydi, ikkinchisining esa ostidan o'tadi, tezda orqaga qaytadi va shu harakatlarni teskarisiga bajaradi - 10 *sek*.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish., Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashg'ulot oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin. voleybol		Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkanda holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiiq etish Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yurish va yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.

2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

24-amaliy mashg'ulot

Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Futbol** to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu futbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demak. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan futbolchining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llay bilishga bog'liq. Futbol texnikasini yaxshi bilish futbolchining har tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol topishi jarayonining ajralmas qismidir.

Futbol texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat.

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usul-lardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish., Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashg'ulot oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic

holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin. voleybol		Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkanda holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqqa	Talaba , bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tatbiq etish Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yurish va yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev. T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

25-amaliy mashg'ulot

Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Futbol** to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

HUJUM QATORI O'YINCHILARI

Qanot hujumchilari. Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

- a) «o'yindan tashqari holat» chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;
- b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;

v) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoinki hujumga qo‘shilgan himoyachilar va o‘rta qator o‘yinchi bilan hamkorlik qilish;

g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Hujumi bekor ketganidan keyin mudofaaga o‘tayotganda, qanot hujumchisi qanot himoyachisini ta‘qib qiladi yoki eng yaqinidagi to‘pni egallagan raqib bilan kurash boshlaydi. Qanot hujumchisi natijali hujum qilish uchun kuch saqlab, mudofaa harakatlarida kam, lekin faol qatnashadi.

Markaziy hujumchi.

Hujumni keskin davom ettirish yo‘llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o‘ynash, komanda urinish-larini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbol-chining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo‘l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo‘ylab ko‘p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi.

Aslida mudofaada markaziy hujumchilarning muayyan vazifalari bo‘lmaydi. Ularning hujumdagi faolligining o‘zi hujum qatoriga borib qo‘shilishga jur‘at etolmayotgan bir necha himoyachilar harakatini bo‘g‘ib turadi, chunki ularning ort tomonida tezkor, manyovrli raqiblari bor. Hujum taktikasi deganda to‘p ixtiyorida bo‘lgan komandaning raqib darvozasini zabt etish uchun qiladigan harakatlarini uyushtirish tushuniladi. Hujumdagi harakatlar individual harakatlarga, guruh harakatlari va komanda harakatlariga bo‘linadi.

Individual taktika.

Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni ko‘zda tutgan harakatlari, uning mazkur o‘yin vaziyatida mavjud bo‘lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to‘g‘risini tanlay bilishi, futbolchining to‘p o‘z komandasida bo‘lganda, raqibning diqqat-e‘tiboridan chetga chiqq olishi, o‘zi va sheriklari uchun o‘ynaydigan bo‘sh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo‘lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

Amaliy mashg‘ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg‘ulotning bosqichlari.	Ko‘lami	Uslubiy ko‘rsatma
<p>1-bosqich. Tayyorlov qism. O‘qituvchi. mashg‘ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,</p> <p>Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma‘lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o‘tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo‘lib saflanish</p> <p>U.R.M</p> <p>1.D.H. qo‘llar belda boshni o‘ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo‘llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo‘llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo‘llar belda oldinga egilganda qo‘llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo‘ll belda Belni aylantirish(o‘ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo‘lni o‘ng oyoqqa, o‘ng qo‘lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo‘llar oldinga uzatilgan o‘tirib turish mashqi 8.D.H. Qo‘llar tizzada, tizzani o‘ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo‘llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>	15-20 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o‘qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko‘rsatmalarga amal qiladi</p> <p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg‘ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko‘rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma‘lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashg‘ulot oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta‘lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e‘tiqodli qilib tarbiyalash.</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O‘qituvchi: amaliy mashg‘ulot haqida tushuncha beradi.</p> <p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o‘tish Guruhlarga bo‘lish, mashg‘ulot joyini belgilash.</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko‘rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi</p> <p>Vokeybol o‘yinida uchlik o‘yini asosida himoya qilish va hujumga o‘tish holatini</p>

1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin. voleybol		o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkan holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiiq etish Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yurish va yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev. T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

26-amaliy mashg'ulot Futbol. Ikki tomonlama o'yin.

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Futbol** to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Замонавий футбол тавсифи. Мутахассисларимиз тадқиқотлари бизга ўйинчилар-нинг тўп билан ва тўпсиз ҳаракатларининг ҳажми ва хусусияти ҳақида маълумот олишга имкон берди.

Аниқландики:

- ўйиннинг соф вақти 60-65 дақиқани ташкил этади.
- 90 дақиқа ўйин давомида бир ўйинчи 12-15 км масофани чошиб ўтади. Бундан 1000-2000 м масофани майдонда тезкорлик билан ҳаракатланади.
- тўп ўрта қатор ўйинчилари энг кўп (170 сония), марказий ҳимоячилар энг кам (130 сония) олиб юрадилар.
- яхши ўйнайдиган жамоалар матч давомида ўртача 900 тагача техник усулларни бажарадилар, шулардан тахминан 60% и ҳужум ҳаракатларига ўналтирилган бўлади.
- ҳозирги замон футболда ҳимоячилар ўз зоналарида 850 сония гача ва майдоннинг ўрта қисмида 350 сония гача микдорда ўзларининг асосий вазифаларини бажарадилар.
- даорвозага урилган зарбаларнинг кўпчилиги ён томондан ошириб берилади (ҳамма зарбаларнинг 65% и).

Замонавий футбол ўзининг юқори даражадаги фаол ҳаракатчилиги ҳамда техник-тактик ҳаракатларнинг хилма-хиллиги билан ажралиб туради.

Замонавий футбол ўйин тактикаси қуйидагилар билан ифодаланади:

– майдоннинг ҳар бир қисмида ҳужумнинг тез ташкил қилиш билан. Ҳимоячилар, ўрта қатор ўйинчилари, керак бўлган тақдирда ҳужум қатори ўйинчилари билан ҳимоя чизиғини мустаҳкамлаш;

– матч яхши яқунлашида иқтидорли ўйинчиларнинг ролини ошириш;

– юқори темпдаги ўйинни паузалар билан бирга олиб бориш;

– ўйиннинг ҳар бир ҳолатида (ўйиннинг бошида, унинг даовида ва ҳужумни яқунлашда) марказий ҳимоячиларнинг ролини ошириш;

– қанотдан ҳужум уюштиришда қанот ярим ҳимоя-чилари ва ҳимоячиларнинг ролини ошириш;

– стандарт ҳолатлардан (жарима тўплари, бурчакдан тўпни ўйинга киритиш ва бошқа стандарт ҳолатлар) унумли фойдаланиш.

Замонавий футбол ўйин техникаси қуйидагилар билан ифодаланади:

– ҳаракат ҳолатида, югуриб кетаётган тўпни ўзига бўйсундира олиш;

– ҳар хил вазиятларда тўпни имкон қадар аниқ узатиб бериш.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish (o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashg'ulot oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin. voleybol		Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkanda holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiiq etish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		
--	--	--

VAZIFA

- 1.Sakraganga o'xshash yurish va yugurish.
- 2.Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
- 3.Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

- 1.Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
- 3.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 4.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 5.Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

27-amaliy mashg'ulot

Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi.

Tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavdani aylantirish (bosh orqali to'ntarilmay). dumalanishning quyidagi: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, aylanma dumalanish, orqaga buqilib (turgan sholatdan) dumalanish singari turlari bor.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariya ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash.Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.

2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin. Voleybol		Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarini o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobaega olg'an holda mashqlarini bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarish zarur.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yinlar tashkil qilish. Sakrab o'tish estafetasi. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekiston ixtidorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

VAZIFA

1. Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda.
2. 9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib ko'prik bajariladi, 5-6 soniyada ushlab, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1,5-2 daqiqa dam olish.

ADABIYOTLAR.

1. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Гончарова О. Youth sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'zDJTI, 2005 y
3. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. Т.: «ILM ZIYO», 2012 г
5. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

28-amaliy mashg'ulot

Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish

Ta'lim vaqti: 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Har qanday mashg'ulot chigalyozdi mashqlari bilan boshlanadi: tortilishni 5 yondashuvdan boshlang (turnikda ko'krakka tegmasdan tortilish) – 1, 2, 3 va 4 daqiqali dam olish bilan 10 martadan.

• 1-topshiriq – yuqoriga 10 ta tortilish mashqlarini bajarishni o'rganing. Iloji boricha yuqoriga torting.

• Yondashuvlar oralig'i dam olish vaqti yetarlicha katta bo'lishi kerak!

• Avval 5 ta takror bilan 10 ta yondashuvni 5-7 daqiqa davomida dam olish bilan bajaring.

Muhim! O'zingizga ortiqcha yuklama bermang. Imkoniyatingizdan ko'p narsa qilmang. Tanangizni tinglashni biling va uni haddan ortiq ko'tarmang. Yodda tutingki, eng samarali mashg'ulotlar – bu biz eng ko'p zavq olgan mashqlardir.

Tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavdani aylantirish (bosh orqali to'ntarilmay). dumalanishning quyidagi: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, aylanma dumalanish, orqaga buqilib (turgan sholatdan) dumalanish singari turlari bor

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish (o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish, Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin. Voleybol		Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobaega olg'an holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yinlar tashkil qilish. Sakrab o'tish estafetasi. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyuq vazifa berish. O'zbekiston ixtidorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

VAZIFA

1. Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda.
2. 9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib ko'prik bajariladi, 5-6 soniyada ushlab, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1,5-2 daqiqa dam olish.

ADABIYOTLAR.

1. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'zDJTI, 2005 y
3. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. Т.: «ILM ZIYO», 2012 г
5. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

29-amaliy mashg'ulot Gimnastika. Maxsus mashqlar.

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

1. 20 metrga yugurish — oldindan uzunlik o'lchamlari belgilangan yugurish yo'lakchasida yoki qattiq qoplamali tekis joylarda o'tkaziladi hamda yuqori startdan amalga oshiriladi. Yugurish yo'lakchasining start chizig'ida komissiya a'zosi bayroqcha bilan boshlash ishora bergan vaqtda nomzod harakatni boshlaydi va yo'lakchani finish chizig'ida sekundomer yordamida mashqning bajarilishi vaqtini qayd etiladi. Har bir nomzod uchun mashqni qayta topshirish uchun bir marotaba imkoniyat beriladi va komissiya a'zolari tomonidan eng yaxshi natija qayd etiladi.

2. Joyidan uzunlikka sakrash — mashq oyoqlar yelka kengligida turgan holatda, belgilangan sakrash chizig'idan qo'llarni oldinga-yuqoriga siltab, ikki oyoqda oldinga deysinib sakrash orqali bajariladi. Ushbu mashq ikki urinishda bajariladi va eng yaxshi natija hisobga olinadi. Natija deysinib chizig'idan to oyoq tovoni yerga tekkan joygacha bo'lgan masofani o'lchash orqali aniqlanadi.

3. To'sinda (turnikda) tortilish — mashq to'singa ikki qo'lda to'g'ri osilib turgan hamda oyoqlar yerga tegmagan holatda, iyak to'sin poyasidan o'tgunga qadar qo'llarni bukish orqali bajariladi. Mashq bajarish jarayonida oyoqlarni kerish yoki bukish, tanani harakatsiz holatda egish, oyoqlar bilan siltanma harakatlar qilish hamda iyak to'sin poyasidan o'tmagunga qadar tortilish orqali bajarilmagan harakatlar hisobga olinmaydi.

4. Burchakdan kuch bilan oyoqlarni kerib tik turish va qaytish — sport gimnastikasi gilamida yoki tekis maydonda ikki qo'lga tayangan holda oyoqlarni kerib tik turiladi va qaytiladi. Bunda oyoqlarni to'g'ri tutib, yerga tegmasdan va mashqni to'xtatmasdan bajarilgan holatdagi soniga qarab hisobga olinadi.

5. Balandlikka sakrash — 50 sm balandlikka ega bo'lgan tayanchga sakrab chiqish va undan tushish orqali bajariladi. Bunda oyoqlar bir vaqtda harakatlanishi kerak. Ushbu mashqni bajarish uchun o'g'il bolalarga 30 soniya, qiz bolalarga 1 daqiqa vaqt beriladi.

6. Gimnastika narvonida oyoqlarni ko'tarish mashqi — gimnastika narvoniga tananing orqa tomoni bilan tik turiladi, qo'llar yordamida gimnastika narvonining yuqori poyasiga osilinadi hamda oyoqlarni tik tutgan holda gimnastika narvonining yuqori poyasiga ko'tariladi. Bunda oyoqlar yerga tegmasligi hamda mashqni bajarish jarayonida tizzalar bukilmaligi kerak.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'llar belda Belni aylantirish (o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi,

		amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1.Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish 2.Ikki tomonlama o'yin. Voleybol		Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobaega olg'an holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yinlar tashkil qilish.Sakrab o'tish estafetasi. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekiston iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

VAZIFA

- 1.Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda.
- 2.9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib ko'prik bajariladi, 5-6 soniyada ushlab, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1,5-2 daqiqa dam olish.

ADABIYOTLAR.

- 1.Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт.1998.
- 2.Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'zDJTI, 2005 y
- 3.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 4.Сушко Г.К.Гимнастика и методика ее преподавания. Т.: «ILM ZIYO», 2012 г
5. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

30-amaliy mashg'ulot Akrobatik mashqlar.

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Shvet narvoni va dastakli otga mashqlar bajarish. Asosiy mashqlar akrobatika turini (juftlama, sakrash), sportchining funkciyasi va ixtisosligini (yuqori, o'rta, pastki) hisobga olib aniqlanadi. Asosiy mashqlar qatoriga sportchining turi va amplusidan qat'iy nazar, asosiy (tayanch) tayyorgarlik paytida o'rgatishni boshlagan akrobatik sakrashlarni ham kiritish maqsadga muvofiqdir.

Akrobatik sakrash mashqlarini asosiy vosita sifatida maqsadga muvofiq deb haralishi so'zsiz qabul qilingan, avvalo ular juft va sur'atli mashqlarning aksariyati o'hshasha va bunda tashqari ixtiyoriy kompozitsiyalardagi sheriklarning individual ishini baholashda qiyinchiligiga kiradi.

Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilmagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tezkorlik potentsiali haqida inson kuch imkoniyatlarining ancha yorqin namoyon bo'lishini, shtangani to'g'ri qo'llar bilan ko'tarish deb hisoblash mumkin. chidamlilikni eng yuqori ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda engib o'tish hisoblanadi. Epchillikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir.

Orqaga umbaloq oshish texnikasi.

Gimnastika mashg'ulotlarining programmasi shug'ullanuvchilarda ko'p sonli turli xil ko'nikma va malakalarini shakllantirishni nazarda tutadi. Mashg'ulotda turli mashqlarning sonini to'g'ri belgilash va ularni navbatlantirish ko'p jihatdan uning samaradorligini oshiradi. Bu masalalarni har qilishda mashg'ulotning vazifalari, shug'ullanuvchilar sostavi, mashg'ulotning qancha davom etishi, mashg'ulot joyini jihozlash va harakatlardan tashqari qo'yidagilarni ham hisobga olish kerak.

1.Mashg'ulotning asosiy qismidan barcha mashqlarni bajarishlari uchun shug'ullanuvchilarda yuqori ish qobiliyatini saqlab turishda sharoit yaratish kerak.

2.Shug'ullanuvchilarning mashg'ulot rejasiga belgilangan mashqlarni o'zlashtirish darajasi.

Gimnastikachilarni tayyorlash – bu o'rgatish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirish jarayonlarining birligidir.

Tayyorgarlik shug'ullanuvchini harakat, funksional yoki intellektual faolligini ko'proq paydo bo'lishiga bog'liq alohida turlariga ajratiladi: texnik, jismoniy, taktik va nazariy.

Maqsadga qaratilgan faoliyat natijasida gimnastikachi tayyorgarligi belgilangan darajaga yetadi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash.Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1.Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish. 2.Ikki tomonlama o'yin, Voleybol.		Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobaega olg'an holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yinlar tashkil qilish.Sakrab o'tish estafetasi. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekiston iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

VAZIFA

- 1 Yotgan holatda gavadani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim.
- 2.Gavadani tepa-orqaga egish; oyoqlar juft holatda tizada orqa tomon yotish.

ADABIYOTLAR

- 1.Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт.1998.

2. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'zDJTI, 2005 y
3. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. Т.: «ИЛМ ЗИYO», 2012 г
5. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishining asosiy maqsadi – o'qituvchining rahbarligi va nazoratida muayyan o'quv ishlarini mustaqil ravishda bajarish uchun bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:

№	mustaqil ish mavzulari
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish
3	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini ozlashtirish
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish
5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish
6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok itish.
8	Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini ozlashtirish.
10	Bulajak kasbiy kasbiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.
11	Har xil mushaklar guruhi uchun mashqiar majmuasini tuzish.
12	Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashiqlar majmuasini tuzish.
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashiqlarini ahamiyti va o'rni
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashiqlarini ahamiyti va o'rni
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni

GLOSSARIY

№	O'zbek tilida	Rus tilida	Ingliz tilida
1	aytmoq	говорить	say, tell
2	aylana	круг, окружность;	circle
3	aynan	точь-в-точь	exactly
4	aktiv	актив	buXg assets
5	amaliyot	деятельность, практика; действие.	practice, activity
6	amaliy	практический, действенный, конкретный	practical
7	anjom	предметы обихода	utensils
8	aniq	точный	exact
9	aniqlamoq	уточнять, выяснять, выявлять	make clear
10	anketa	анкета	form, questionnaire
11	asos	основа	base
12	asosiy	основной	main, fundamental
13	atletika	атлетика;	athletics
14	baland	высокий, возвышенный	high
15	baravar	равный, одинаковый	equai, equivalent
16	bahs	спор	argyment, discussion
17	bosim	подряд, непрерывно	pressure
18	bexatar	безопасный	safe, secure
19	birdam	единодушный, солидарный.	unanmous
20	buyum	вещь, предмет;	
21	vazifa	задача; задание, поручение	task, object
22	vazn	вес	weight
23	gavda	корпус, тело; телосложение	trink, body
24	galma-gal	поочередно, по очереди.	it's his turn now
25	gol	гол	goal
26	gorizontal	горизонтал	horizontal

27	grafik	график	graph, diagram
28	davom	продолжение; продолжительность	last, be in progress
29	dadil	смелый, храбрый, мужественный	bold, courageous, manly
3	darhol	немедленно, сейчас же,	immediately
31	dastavval	сначала,	first of all
32	dastlabki	первоначальный	at first, in the beginning
33	dastur	правило, наставление, инструкция, руководство; указание.	program, syllabus
34	daxldor	касающийся	concerning
35	doira	круг	sphere
36	erkin mashqlar	волние упражнения	fre ex
37	estafeta	эстафета	relay-race
38	erkin	свободный	liberty
39	yelka	плечо	shoulder
40	yengil	лёгкий	wrestler
41	yengmoq	побеждать,	overcome, get over
42	yechim	развязка	denouement
43	yon-atrof	окружающая,	surroundings
44	yonbosh	боковая сторона	lie on one's side
45	yordam	помощь	help, assistance
46	yordamchi	помощник	helper, assistant
47	yugurish	бегат	run
48	javob	ответ	answer
49	javobgar	ответственный	responsible
50	jadval	таблица	table
51	judal	быстрый; скоростной, ускоренный	quick, high-speed, rapid
52	jarayon	течение; процесс	process, course
53	joziba	сила притяжения	attractiveness
54	zarb	удар;	stroke
55	zarur	необходимый, нужный	necessary, needful
56	zaxira	запас, припасы	reserves
57	ziyrak	сметливый	sharp, keen-witted, bright
58	ibora	выражение	expression, location
59	ibrat	назидание, пример	edification, instructive
60	idrok	разум, рассудок	quick wits
61	izoh	пояснение, разъяснение, объяснение	explanation, elucidation
62	izchil	последовательный	padhfinder
63	imkon	возможность	chance, opportunity
64	immunitet	иммунитет.	immunity
65	inventar	инвентарь	inventory
66	isbot	доказательство, довод	confirmation
67	iste'dot	способность, талант, дарование	talent, gift
68	ixcham	миниатюрный, ладный, собранный	miniature, well-made
69	ishonch	вера; доверие	confidence
70	ishora	указание	indication
71	ishtirok	участие	participation
72	yo'lak	проход	passage
73	yo'l boshchi	руководитель; предводитель	leader
74	koptok	мяч	ball
75	keng	широкий; широко	wide
76	kenglik	ширина;	width
77	keskin	острый, обострённый	sharp, keen
78	ketma-ket	последовательность, непрерывность	succession
79	ko'prik	мост	bridge
80	lahza	момент	instant, moment
81	mashq	упражнения	fairy tales
82	masofa	расстояние, дистанция	distance
83	marra	финиш	finish
84	malaka	навык	qualification
85	manba	источник; источники	source

86	maslahat	совет, рекомендация	advice, counsel
87	mashg'ulot	занятие; занятия	occupation
88	mazmun	содержание, смысл	content
89	mahorat	высокое мастерство, искусство; искусность	proficiency
90	me'yor	норма; критерий	measure
91	musobaqalashmoq	соревноваться	compete
92	muvozanat	равновесие	equilibrium, balance
93	muvafaqiyat	успех, удача; достижение	success
94	mulohaza	обдумывание, размышление	view, opinion
95	musobaqa	соревнование; состязание	competition
96	mutlaq	абсолютный, безусловный	absolute
97	narvon	приставная лестница	ladder
98	nazorat	надзор, присмотр, наблюдение	control
99	natija	результат, следствие, исход	result, outcome
100	nozik	нежный; тонкий, изящный	tender
101	obyekt	объект	object
102	odat	обычай; привычка	custom, usage, habit
103	saf	ряд, шеренга	line
104	sayr	прогулка	walk
105	suzish	плавание	swimming
106	takomillashtirmoq	совершенствовать, усовершенствовать	perfect, improve
107	takror	повторение, повтор.	a second time
108	tarkib	состав	composition
109	tartib	порядок	order
110	tahlil	анализ	analysis
111	tarbiya	воспитание	education
112	tasdiq	утверждение	confirmation
113	tasodif	случай, случайность	chance
114	tafakkur	мышление	thinking
115	tafsilot	подробности	details
116	taxmin	предположение, догадка	supposition
117	tashabbus	инициатива	initiative
118	ta'lim	учёба, обучение, преподавание	education
119	tayanch	опора, подпорка	support
120	taqriz	рецензия, отзыв	review
121	taqsim	деление; разделение	division
122	terma	сборный, отборный	selected
123	texnika	техника	engineering
124	tezkor	скоростник	efficient, active
125	tezlik	быстрота	speed
126	to'siq	препятствие, преграда; барьер	obstacle
127	uzviy	органический	organic
128	uzluksiz	бесперывный, непрерывный, беспрестанный	uninterrupted, non-stop
129	uslub	стиль, слог	style
130	shakl	форма, конфигурация	shape, form
131	shaxmat	шахматы;	chess
132	shaxsiy	личный, индивидуальный, персональный	personal
133	yangilik	новость,	news
134	o'zgarish	перемена; изменение	change
135	o'ng	правый;	right
136	o'rganish	изучение;	study
137	o'rgatish	учить, обучать; научить;	teach, instruct
138	o'rindiq	сидение, стул	seat, chair
139	qadam	шаг; поступь	step, stride
140	qayishqoq	эластичный, упругий, гибкий	soft
141	qanot	крыло; крылья	wing
142	qator	ряд; ряды; шеренга	row, line
143	qiziqish	интерес, увлечение	interest, passion
144	quvvat	сила мощь, энергия	strength
145	qulay	удобный, благоприятный, подходящий	convenient

146	qo'shimcha	дополнение, добавление	addition
147	g'alaba	победа; успех	victory
148	xarakter	характер, творческий характер	disposition
149	havo	воздух	air
150	havola	направление	sending, charging
151	hamkor	содружество, сотоварищество;	collaboration
152	harakat	движение;	movement, motion
153	himoya	защита; покровительство	defence, protection
154	hujum	наступление, нападение, налёт, атака	offensive, attack, assault
155	hujumkor	наступающий, нападающий, атакующий	attacking, assaulting
156	hushyor	бдительный, зоркий, чуткий	vigilant, watchful

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

" TASDIQLAYMAN "
QarMII rektori
O. Shi. Bazarov
2022 yil " 28 " *06*

JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANINING DASTURI

Barcha ta'lim yo'nalishlari uchun

Bilim sohasi: Jismoniy tarbiya va sport
Ta'lim sohasi: Jismoniy tarbiya

Qarshi 2022

Fan/modul kodi PHYS102/ JTSM1104/ O‘TSQ/ JIS1110/ JISTS1104/ JTS1202/ JTS1110/ JTS1109/ JTM104		O‘quv yili 2022-2023	Semestr 1-2	ECTS - Kreditlar 4	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O‘zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi	Amaliy mashg‘ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)	
	Jismoniy tarbiya va sport	60	60	120	
2.	<p style="text-align: center;">I. Fanning mazmuni</p> <p>Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsadi shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir, bu esa o‘z navbatida shaxsning ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayyorligi, sog‘lom turmush tarziga rioya etish, muntazam ravishda jismoniy barkamolikka erishishga intilishni ta'minlaydi.</p> <p>Yuqorida keltirilgan maqsadlarga erishish uchun quyidagi o‘quv, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog‘lomlashtiruvchi masalalarni yechimi ko‘zda tutilgan:</p> <p>jismoniy madaniyatni shaxs shakllantirishdagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash;</p> <p>jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzining ilmiyamaliy asoslarini bilish;</p> <p>jismoniy madaniyatga qadriyatli munosabatlar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy barkamolikka intilish, va o‘zo‘zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug‘ullanish zaruratini shakllantirish;</p> <p>jismoniy tarbiya sohasidagi sog‘liqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy barkamollik, psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdagi shaxsning sifat va hususiyatlarida tizimli bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lish;</p> <p>talabanning kelajakdagi kasbiga psixofizik tayyorgarligini belgilaydigan amaliyjismoniy tayyorgarligini ta'minlash;</p> <p>hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishishda jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlaridan ijodiy foydalanish bo‘yicha tajriba to‘plash.</p>				

II. Amaliy mashg'ulotlari buyicha ko'rsatma va tavsiyalar

2.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (sprint). qisqa vaqt ichida ishni nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metrdan 400 metrgacha masofaga yugurishni o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rganish qulay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).

2-mavzu. Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'riolishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km vabir soat mobaynida yuguriladi

3-mavzu. Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlariga: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, depsinish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.

4-mavzu. Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m. Estafetali yugurishda talabalarni guruhlarga bo'lib, estafeta tayoqchasini belgilangan masofada bir-biroviga uzatib yuguradi. Har bir guruh 4 ta ishtirokchidan iborat.

5-mavzu. Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m. Mokisimon yugurishda tezkorlik va chaqqonlik sifatlari talab etiladi.

6-mavzu. Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'riolishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km vabir soat mobaynida yuguriladi

7-mavzu. Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

8-mavzu. Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz

bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi.

9-mavzu. Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalanish texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish

10-mavzu. Basketbol. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlarga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

11-mavzu. Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pini pastdan, yondan va yuqoridan oyinga kiritishni o'rgatish. Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'rni uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini atroflicha talqini mahsus bo'limda yoritiladi.

12-mavzu. Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo

13-mavzu. Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni boshdan yuqoriga o'ynash, to'p oldida qo'llarni ko'targan holda sakrash.

14-mavzu. Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalanish texnikasini o'rgatish, Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish

15-mavzu. Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish

16-mavzu. Voleybol. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlarga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

17-mavzu. Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

18-mavzu. Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, 6 metrli masofadan yugurib kelib urish. 7 metrli jarima to'pini urish

19-mavzu. Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish

bosqichiga hos hususiyatdir.

20-mavzu. Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlarga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

21-mavzu. Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlarga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.

22-mavzu. Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.

23-mavzu. Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni to'xtatish, oyoqda o'ynash yakka yugurish mashqlari, fishkalardan o'tish.

24-mavzu. Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.

25-mavzu. Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.

26-mavzu. Futbol. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlarga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

27-mavzu. Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

28-mavzu. Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish.

29-mavzu. Gimnastika. Maxsus mashqlar. Gimnastik mashqlar tanani cho'zish, shvet narvonda oyoqlar qo'llar yordamida tanaga mashq berish.

30-mavzu. Gimnastika. Akrobatik mashqlar. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilmagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan.

2.2. Amaliy mashg'ulotlarni rejalashtirishda umumiy va maxsus

jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish mashqlari va ularning majmualarini keng tanlash tavsiya qilinadi. Amaliy mashg'ulot shakllari tashkil yetish va metodik ta'minoti, vosita va usullar majmui, talabalarning bajargan ishlarining joyi va usullarini hisobga olish jihatidan har xil bo'lishi mumkin. Oliy o'quv yurtlari tomonidan ishlab chiqilgan ishchi o'quv dasturiga talabanning asosiy jismoniy sifatlarini va uning funksional holatini aniqlash va baholash uchun testlar kiritilishi lozim.

2.3. Amaliy mashg'ulotlarni olib borish uchun talabalar quyidagicha o'quv bo'limlariga taqsimlanadi: asosiy, maxsus tibbiy va sport. O'quv bo'limlariga taqsimlash o'quv yili boshida talabanning jinsi, sog'lig'i holati (tibbiy xulosa), jismoniy rivojlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanganligi va qiziqishlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Asosiy o'quv bo'limiga tibbiy ko'rik xulosasiga ko'ra asosiy va tayyorlov guruhlariga birlashtirilgan talabalar qabul qilinadi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi bo'yicha shug'ullanadi.

Maxsus tibbiy bo'lim (guruh) tibbiy ko'rikdan o'tish paytida sog'lig'ida biron bir nuqsonga ega bo'lgan yoki jismoniy faoliyatni to'liq bajarishga imkon bermaydigan surunkali kasalliklarga chalingan, shuningdek jismoniy va funksional tayyorgarligi past bo'lgan talabalarni o'z ichiga oladi. Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Maxsus tibbiy o'quv guruhleri. Salomatlik holatida patologik og'ishlarga yega bo'lgan yoki kasallikdan keyin reabilitatsiya qilinadigan talabalardan iborat maxsus o'quv guruhi tuziladi. Maxsus o'quv guruhlarini talabalar jinsi, kasalliklarining tabiati, ularning jismoniy va funksional holati darajasini hisobga olgan holda amalga oshiriladi (kasallik guruhleri "A", "B", "V»):

- "A" guruhi - yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari kasalliklari, asab va endokrin tizimlar, otolaringologiya, ko'rish organlarida nuqson bo'lgan talabalar.

- "B" guruhi - qorin bo'shlig'i organlari kasalliklari (surunkali xoletsistit, surunkali gastrit, oshqozon yarasi, kolit va boshqalar), tos bo'shlig'i (tuxumdonlar disfunktsiyasi, ginekologik yallig'lanish kasalliklari va boshqalar), yog' va suv-tuz almashinuvi buzilgan hamda buyrak kasalligi bo'lgan talabalar.

- "V" guruhi - mushak-skelet tizimining buzilishi va motor funksiyasining pasayishi bo'lgan talabalar.

Maxsus o'quv guruhidagi o'quv jarayoni quyidagilarga qaratilgan:

- talabalarning kasalliklari uchun ko'rsatmalar va kontrendikatsiyalarni hisobga olgan holda mashqlarni tanlanishi (mashqlarni tanlash va darajalash);

- talabalarning irodasini shakllantirish, qiziqish, faollik va muntazam mashq qilish uchun ob'ektiv yehtiyoj;

- talabalar tomonidan tananing jismoniy va funksional holatini nazorat qilish uchun kasalliklarning oldini olishda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish usuli to'g'risidagi bilimlarni qabul qilish va o'zlashtirish;

- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy holatini va holatini to'g'rilash, funksional imkoniyatlarini oshirish, organizmning atrof-muhitning zararli ta'siriga chidamliligi o'zlashtirish.

Sport bo'limiga jismoniy tarbiya va sportning aniq bir turi bilan muntazam shug'ullangan va Yagona sport tasnifi (YaST) sport turlari reestriga kiritilgan sport turlari bo'yicha tegishli sport unvonlari va sport razryadlari bo'lgan, normalar hamda talablarni bajargan (o'smirlar uchun birinchi sport razryadi, o'smirlar uchun ikkinchi sport razryadi, o'smirlar uchun uchinchi sport razryadi, O'zbekiston sport ustaligiga yoki O'zbekiston grossmeysterligiga nomzod va Xalqaro toifadagi O'zbekiston sport ustasi yoki xalqaro grossmeyster, O'zbekiston sport ustasi yoki O'zbekiston grossmeysteri) talabalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

O'quv guruhlarida tavsiya etiladigan talabalar soni: asosiy bo'lim-18, 20 nafar talaba, maxsus bo'lim-12, 14 nafar talaba, sport bo'lim-14, 16 nafar talaba.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

	<ol style="list-style-type: none"> 1.QarMII sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar. 2.Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko‘rish 3.Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o‘zlashtirish. 4.Sog‘lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish. 5.Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslibiyatini o‘zlashtirish. 6.Funksional testlar o‘tkazish ko‘nikmalarini o‘zlashtirish. 7.Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy-sog‘lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish. 8.Tanlangan sport turi bo‘yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish. 9.Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini ozlashtirish. 10.Bo‘lajak kasbiy faoliyatiga bog‘liq jismoniy mashqlardan iborat individual dasturlar tuzish. 11.Xar xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish. 12.Jismoniy holatining individual darajasidan kelib chiqqan holda mashq majmuasini tuzish. 13.Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashiqlarini ahamiyti va o‘rni 14.Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashiqlarini ahamiyti va o‘rni 15.Inson salomatligini mustahkamlashda sport o‘yinlarining ahamiyti va o‘rni <p>Mustaqil o‘zlashtiriladigan mavzular bo‘yicha talabalar tomonidan referatlar va taqdimotlar tayyorlash tavsiya etiladi.</p>
3.	<p>V. Fan o‘qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</p> <p>Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba:</p> <p>Bilimlar jixatidan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Jismoniy tarbiya va sport” fanidan o‘quv jarayonida olgan bilimlarni kundalik hayotda qo‘llay olish; - Faol va sog‘lom turmush tarzini olib bora olish, kasbiy faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirish; <p>Ko‘nikmalar bo‘yicha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog‘liqni saqlash va mustahkamlash ko‘nikmalariga ega bo‘lish. - Oilada va jamiyatda sog‘lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish ko‘nikmalariga ega bo‘lish.

4.	<p style="text-align: center;">VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <p>Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya yetilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).</p> <p>Talabalar vazifalarni mustaqil hal yetishda tajriba to'plashga ko'maklashuvchi bilimlarni nazorat qilish va boshqarishning turli samarali o'qitish usullari va texnologiyalari qatorida quyidagilarni ta'kidlab o'tishimiz lozim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - muammoli modulli o'qitish texnologiyalari; - ta'lim va ilmiy-tadqiqot faoliyati texnologiyalari; - loyiha texnologiyasi; - kommunikatsiya texnologiyalari (munozara, matbuot anjumani, aqliy hujum, o'quv debatlari va boshqa faol shakl va usullar); - interfaol keys-stadilar (vaziyat tahlili); - o'yin texnologiyalari, unda talabalar ishbilarmon, rol o'ynash, simulyasiya o'yinlari va boshqalarda ishtirok etadi. <p>O'quv jarayonini boshqarish va nazorat-baholash faoliyatini tashkil yetish uchun o'qituvchilarga reyting tizimlaridan, talabalarning o'quv va tadqiqot faoliyatilari va mustaqil ishlari, o'quv - uslubiy majmualar modellaridan foydalanish tavsiya yetiladi.</p> <p>Oliy ta'lim bitiruvchisining zamonaviy ijtimoiy-shaxsiy va ijtimoiy-kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish uchun amaliy mashg'ulotlar usullarini, munozara shakllarini joriy yetish tavsiya yetiladi.</p>
5.	<p style="text-align: center;">VII. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Kredit olish mezonlarini ishlab chiqishda o'quv bo'limlari va fakultetlar (mutaxassisliklar) hisobga olinishi kerak</p> <p>O'zlashtirish mezonlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tashkiliy - bu darslarga qatnashish, talabalarning turli sport hamda jismoniy va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarida ishtiroki, musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishda amaliy yordam va h.k.; - umumiy ta'lim - talabaning jismoniy tarbiya fani bilimlarini o'zlashtirishi; - uslubiy – talabaning jismoniy tarbiya jarayonida “jismoniy tarbiya va sport” vositalari va usullaridan individual foydalanishni baholash; - amaliy faoliyatni baholash - jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlarini bajarish, talabalar hayotiy amaliy faoliyatiga hamda kun tartibiga jismoniy madaniyatning samarali vositalarini kiritish,

	<p>shuningdek, psixofizik holatini nazorat qilish turlari va usullaridan foydalanish.</p> <p>Jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlari ko'rsatkichlarining ijobiy dimamikasi o'quv samaradorligi mezonining asosiy omili hisoblanadi.</p>
<p>6.</p>	<p style="text-align: center;">Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A.N.Normurodov "Jismoniy tarbiya" darslik "Tafakkur bo'stoni" Toshkent-2011 yil 2. A.Normurodov, I.Morgunova "Олимпийские игры" o'quv qo'llanma "Noshir" Toshkent-2011y. 3. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyoti" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2012 yil. 4. R.Qudratov "yengil atletika" o'quv qo'llanma "Noshir" Toshkent-2012y. 5. J.Eshnazarov "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2008 yil. 6. N.Eshtaev "Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi" o'quv qo'llanma "Fan va texnologiya" Toshkent-2011 yil. 7. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil. 8. S.S. Baxodirov, I.T.Arislanov «Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021yil <p style="text-align: center;">Qo'shimcha adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mirziyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollariga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11. 2.Mirziyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. - 56 b. 3.Mirziyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiëti va xalq farovonligining garovi. – T.: O'zbekiston, 2017. - 48 b 4.Mirziyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017. – 488 b. 5.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-

	<p>4947-sonli “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish 6.I.A. Karimov. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y</p> <p>7.O‘zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devoninng O‘zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag‘ishlangan qushma majlisidagi ma‘ruzasini. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.</p> <p>8.O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O‘zbekiston», 2003 y.</p> <p>9.«Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug‘risida (yangi tahrir). O‘zbekiston Respublikasining qonuni. – t., Adolat, 1998.y</p> <p>10.I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qo‘shma majlisidagi ma‘ruzasini T., «O‘zbekiston»</p> <p style="text-align: center;">Axborot manbaalari</p> <p>1.www.gov.uz – O‘zbekiston Respublikasi xukumat portali.</p> <p>2.www.lex.uz – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.</p> <p>3.www.mineconomy.uz (O‘zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot vazirligi)</p> <p>4.www.mehnat.uz (O‘zbekiston Respublikasi Mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish vazirligi)</p> <p>5.www.mf.uz (O‘zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi)</p> <p>6.www.stat.uz (O‘zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo‘mitasi)</p> <p>7.www.ima.uz (O‘zbekiston Respublikasi Intellektual mulk agentligi)</p> <p>8.www.academy.uz (Fanlar akademiyasi)</p>
7.	<p>Fan/modul uchun ma'sular:</p> <p>Arislanov I.T – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrasini mudiri dos.</p> <p>Qurbonov I.K – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrasini katta o‘qituvchisi.</p>
8.	<p>Taqrizchilar:</p> <p>Xurramov J.– QDU “Jismoniy madaniyat” fakul'teti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent</p> <p>Sultonov Sh.K.– QDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasini mudiri</p>

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 469
"19" 08 2022 yil



JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANI
SILLABUSI

Bakalavr 1- kurs ta'lim yo'nalishlari:

- 60710100 - Kimyoviy texnologiya (noorganik moddalar)
- 60710100 - Kimyoviy texnologiya (yuqori molekulyar birliklar)
- 60811300 - Qishloq xo'jalik mahsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi (mahsulot turlari bo'yicha)
- 60722800 - Kadastr (ko'chmas mulk kadastri)
- 60722500 - Geodeziya, kartografiya va kadastr (bino va inshootlar kadastri)
- 60720900 - Neft-gaz kimyo sanoati texnologiyasi
- 60721100 - Neft va neft-gazni qayta ishlash texnologiyasi
- 60711100 - Muqobil energiya manbalari (Quyosh va shamol energetikasi)
- 60730300 - Suv ta'minoti va kanalizatsiya tizimlarini loyihalashtirish va ekspluatatsiyasi
- 60711300 - Qurilish (bino va inshootlarni loyihalash, qurish)
- 60411700 - Logistika (agrolgistika)

Qarshi - 2022 yil

“Jismoniy tarbiya va sport” fani sillabusi

Fan (modul) kodi PHYS102/ JTSM1104/ O‘TSQ/ JIS1110/ JISTS1104/ JTS1202/ JTS1110/ JTS1109/ JTM104	O‘quv yili 2022-2023	Semestr 1-2	ECTS krediti 4
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta’lim tili o‘zbek		Haftalik dars soati 4
Fanning nomi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)	Mustaqil ta’lim	Jami yuklama
Jismoniy tarbiya va sport	60	60	120

Fan bo‘yicha mashg‘ulotlarning joylashuvi:

Auditoriya vaqti: Dars jadvaliga asosan

Fan uchun mas'ul kafedra: Jismoniy tarbiya kafedrası

O‘qituvchi haqida ma’lumot

№	Amaliyot O‘qituvchi I.F.Sh.	lavozimi	E-mail	Xona	Telefon raqami
1	Arislonov Ilhom Toshtemirovich	kafedra mudiri	ilhom_4444@mail.ru	s/z	90-716-40-20
2	Qurbonov Ilhom Kamalovich	katta o‘qituvchi	ilhom_1515@mail.ru	s/z	91-455-02-55
3	Ergashev Rashit Quziyevich	katta o‘qituvchi	r.ergashev63@mail.ru	s/z	91-562-63-87
4	Avazov Shukrulla Ibatovich	katta o‘qituvchi	shukrullo6402@mail.ru	s/z	99-662-97-25
5	Maxmatqulov Farxod Abdirayimovich	katta o‘qituvchi	f.maxmatqulov@mail.ru	s/z	91-451-72-84
6	Yusupov Erali To‘ychiyeich	katta o‘qituvchi	erali710305@mail.ru	s/z	91-954-86-18
7	Tuxtayev Juma Jo‘rayevich	katta o‘qituvchi	juma.1515@mail.ru	s/z	99-062-42-68
8	Azimxonov Yoqub Babayevich	o‘qituvchi	yoqub.65@mail.ru	s/z	94-330-95-85
9	Choriyev Uchqin Suyun o‘g‘li	assistent	uchqin_1515@gmail.ru	s/z	99-458-40-45

I.Fanning mazmuni

O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun", "Sog'lom avlod uchun" dasturi, 23 sentyabr 2020 yilda qabul qilingan yangi tahrirdagi "Ta'lim to'g'risida qonun"lar qabul qilinishi munosabati bilan yoshlarning salomatligini mustaxkamlash, o'g'il-qizlarni mustaqil hayotga tayyorlash talabalarga to'la javob bera oladigan jismoniy tarbiya va sport amaliyotini yoshlarga o'rgatish lozim.

Jismoniy tarbiya yoshlarning salomatligini mustaxkamlash, ularning ilmiy va jismoniy imkoniyatlarini to'la ruyobga chiqarishga kumaklashishi lozim.

Xalqimizning milliy an'analari ulug'vorligi va go'zalligi fanlar orqali barcha talabalarga yetkazilishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport talabalarining fikrlash qobiliyatini oshiradi, ularning ongiga va ota bobolarimiz hayotining mazmuni bo'lgan axloq qoidalarini sindirib, ishlab chiqarish faoliyatida jonbozlik kursatishga chorlaydi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlangan, sog'lom o'qitiladigan barcha fanlarni o'zlashtirishda kumaklashuvchi mehnat mashaqqati va Vatan himoyasiga munosib qilib tarbiyalashda yordam beruvchi fandır.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishdan maqsad talabalarining tanlagan kasblari bo'yicha qobiliyatlarini takomillashtirish mehnat va mudofaa mashqatlariga shay qilib tayyorlash, yosh mutaxassislar tadbirkorligi va tashabbuskorligini oshirish, kelajakda ishlab chiqarish faoliyati sharoiti ham jismoniy tarbiya va sportni qizgin targ'ib qila oladigan mutaxassislarni yetishtirish va ko'yidagilarni vazifa qilib ko'yishdan iboratdir:

- talabalarni har tomonlama rivojlantirish, sog'lom, aqliy yetuk, jismoniy mehnatga aqliy yetuk, jismoniy mehnatga va ona Vatanni himoya qilishga qurbi yetadigan shaxs qilib tayyorlash,
- jismoniy tarbiya orqali kasallikni oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog'likni saqlash va mustahkamlash, sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilish:
- talaba sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish:
- nazariy bilim va amaliy bilimlarning bir-biri bilan aloqadorligi ta'minlash:
- bo'lajak mutaxassislarni yuqori darajada tayyorligiga erishish uchun jismoniy tarbiya baquvvatlik, ishchanlik va ruxiy sog'lomlik vositasidir :
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish jismoniy tarbiyaning mohiyatini va uning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga kumaklashadigan qo'lga kiritilgan yutuqlarni tajribada o'rgatish:
- oila, maktab, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida mintaqaviy va milliy sport turlarini tashviqot qilish va unitilganlarini esa qayta tiklash :
- asosiy sport turlari bo'yicha xakamlik qila bilish, malakasini puxta egallash, nazariyot va amaliyotga qiziqish bo'lganlarda klub yoki sport tashkilotlarini tashkil qilish uchun malaka oshirish:
- jismoniy ulg'ayish va sog'lom xayot kechirish kunikmasini tarbiyalash:
- talabalarni «Alpomish va Barchinoy» test mezonlari talablarini bajarishi uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish:
- talabalarni kelajak ish faoliyatiga, bo'lajak mutaxassisligini inobatga olib kasbiy , amaliy jismoniy jihatdan tayyorlash.

II. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetentliklar)

Jismoniy tarbiya va sport fani qo'yidagi bo'limlardan iborat.

1. Yengil atletika
2. Sport o'yinlari
3. Gimnastika

Jismoniy tarbiya va sport fani OTM 1-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qushda talabalarning umumta'lim, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim mutaxasasasida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigienasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogic mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalarga asoslaniladi.

Bu masalani ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlik tizimi mutaxassislarining "Professional amaliy jismoniy tayyorgarligi" deyiladi. Talabalar AJT jarayonida ularning barcha kasb sifatleri shakllanadi. Bu esa mutaxassislik Amaliy jismoniy tarbiyaning ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlar natijalari mutaxassislari amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi. AJT davomida ishchi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatleri shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilan malakasi ortadi. Turli xil tashkiliy pedagogic maskanlari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruxiy jarayonlarining ishonchligi ta'minlanadi.

III. Ta'lim texnologiyalari va uslublari

Fanni o'tishda innovacion pedagogik texnologiyalar, jumladan quyidagi interaktiv uslublardan, jumladan muhokama-munozara, jamoaviy muhokama yoki muammolar ruyhatini tuzish, vaziyatni o'rganish, tahlil qilish, bahs yoki munozaralar olib borish, tanqidiy fikrlash, rolli o'yinlar, kichik guruhlarda ishlash, aqliy hujum, klaster (tutam, bog'lam), baliq skeleti, ajurli arra, FSMU, bumerang, skarabey, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, blic-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalari, ma'ruza-anjuman texnikasi, BBHB (Bilaman, bilishni hohlayman, bilib oldim), konseptual va insert jadvallaridan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlar, jumladan hamdustlik mamlakatlarida yangi chop etilib. "Internet" tizimi orqali tarqatilgan elektron darsliklar, o'quv qo'llanmalar va ma'ruza matnlaridan foydalaniladi. Shuningdek, ma'ruzalarni o'tishda elektron ma'ruzalardan, mavzularga mos multimediali slaydlar va videofilmlardan foydalanish ko'zda tutiladi.

Shahsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shahsini emas, avvalo, kelgusidagi mutahassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyligi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yahlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shahsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondashuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shahsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Ahborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va ahborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Amaliy (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyi'lash usullari, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, mulog'ot hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blis-so'rov, oraliq va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham, butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs ohirida test normativlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

IV. Fan tarkibi (amaliy mashg'ulotlari)

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari tasdiqlangan o'quv rejasiga asosan o'tkaziladi. Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida 2 marta test/rejting topshiriladi.

Mashg'ulotlar tarkibi va ularga ajratilgan vaqt jadvalda keltirilgan.

Mashg'ulotlar tarkibi								
Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	Mustaqil ish	Mustaqil topshiriq soni		
	60		-	60				
№	Amaliy mashg'ulotning Mavzusi				Ma'ruza	Tajr. Mashg'ulot.	Amaliy mashg'ulot	Mustaqil ish
1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (sprint). qisqa vaqt ichida ishini nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metrdan 400 metrgacha masofaga yugurishni o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rganish qulay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).						2	2
2.	Yengil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 m. O'rta masofaga yugurishda (800-1000 m), odatda, yuqori start qo'llanadi hakamning ishorasi bo'yicha yuguruvchilar, odatda, start chizig'idan 3 m narida yig'iladilar. "Startga!!!" buyrug'i bo'yicha ular start chizig'iga yaqin keladilar va yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni egallaydilar. Bunday paytda yuguruvchi, start chizig'iga kuchli oyoqni qo'yadi, boshqasi orqada qoladi. Oldinga qo'yilgan oyoqlar bukilib, qo'llar oldinga chiqariladi. Ayrim yuguruvchilar qo'lda erga tayanadilar (start chizig'igacha) o'rta masofaga yugurishda "Diqqat!!" bo'yug'i berilmaydi. "Marsh!" buyrug'i berilgach, yuguruvchilar oldinga intiladilar.						2	2
3.	Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlariga: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, depsinish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.						2	2
4.	Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m. Estafetali yugurishda talabalarni guruhlariga bo'lib, estafeta tayoqchasini belgilangan masofada bir-biroviga uzatib yuguradi. Har bir guruh 4 ta ishtirokchidan iborat.						2	2
5.	Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m. Mokisimon yugurishda tezkorlik va chaqqonlik sifatleri talab etiladi.						2	2
6.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'ri olishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km vabir soat mobaynida yuguriladi						2	2

7.	Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalash yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin. O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarning qarshi harakat uslublari va xarakteriga qarab qo'llaniladi.			2	2
8.	Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi. Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez tog'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi			2	2
9.	Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalaniş texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish			2	2
10.	Basketbol. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.				
11.	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pini pastdan, yondan va yuqoridan o'yinga kiritishni o'rgatish. Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'rni uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini atroflicha talqini mahsus bo'linda yoritiladi. To'pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat: to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yukoridan to'p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanna harakat bermasdan (planiruyushaya podacha) to'p kiritish.			2	2
12.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa - ilib otilsa, ikki qo'l kema-ket tegsa yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hokazo; Zarba berishda: tana va tana qismlarini to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oraliqida), qo'nish vaqtida oyoq o'rta chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegilsa va hokazo himoyada: To'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi hatolar bo'lsa; To'siq qo'yishda: zarba berishdagi hatolar bo'lsa, ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.			2	2
13.	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni boshdan yuqoriga o'ynash, to'r oldida qo'llarni ko'targan holda sakrash.			2	2
14.	Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalaniş texnikasini o'rgatish, Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish			2	2
15.	Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish			2	2
16.	Voleybol. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.			2	2
17.	Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi tehnikasini tashkil etadi. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.			2	2
18.	Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, 6 metrli masofadan yugurib kelib urish. 7 metrli jarima to'pini urish			2	2
19.	Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalaniş texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish			2	2
20.	Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.			2	2
21.	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlariga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.			2	2
22.	Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.			2	2
23.	Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni to'xtatish, oyoqda o'ynash yakka yugurish mashqlari, fishkaldan o'tish.			2	2
24.	Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalaniş texnikasini o'rgatish, Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish			2	2
25.	Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish			2	2
26.	Futbol. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.			2	2
27.	Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normalashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika jixozlarda mashq bajarishda talabalar aylanna metoddan foydalanib snaryadlarga o'ishadi.				

28	Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish.				
29	Gimnastika. Maxsus mashqlar. Gimnastik mashqlar tanani cho'zish, shvet narvonda oyoqlar qo'llar yordamida tanaga mashq berish.				
30	Gimnastika. Akrobatik mashqlar. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilmagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tezkorlik potentsiali haqida inson kuch imkoniyatlarining ancha yorqin namoyon bo'lishini, shtangani to'g'ri qo'llar bilan ko'tarish deb hisoblash mumkin. chidamlilikni eng yuqori ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda engib o'tish hisoblanadi. Epchilikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir.				
Jami:				60	60

“Jismoniy tarbiya va sport” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar rejasi

№	Mavzular nomi	Soat
1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m	2
2.	Yengil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 m	2
3.	Yengil atletika. Sakrash turlari	2
4.	Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m	2
5.	Yengil atletika. Mokusimon yugurish 4x10 m	2
6.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.	2
7.	Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish .	2
8.	Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish	2
9.	Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
10.	Basketbol. Ikki tomonlama o'yin.	2
11.	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.	2
12.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi	2
13.	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini	2
14.	Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
15.	Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
16.	Voleybol. Ikki tomonlama o'yin.	2
17.	Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2
18.	Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini	2
19.	Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
20.	Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin.	2
21.	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
22.	Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar. O'quv o'yini	2
23.	Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini	2
24.	Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
25.	Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
26.	Futbol. Ikki tomonlama o'yin.	2
27.	Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish	2
28.	Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish	2
29.	Gimnastika. Maxsus mashqlar.	2
30.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar	2
Jami:		60

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishining asosiy maqsadi – o'qituvchining rahbarligi va nazoratida muayyan o'quv ishlarini mustaqil ravishda bajarish uchun bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:

№	mustaqil ish mavzulari	Topshirish muddati
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	7,11
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4,6
3	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini ozlashtirish	4,6
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4,6

5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	4,6
6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	4,6
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.	11
8	Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.	11
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini ozlashtirish.	11
10	Bulajak kasbiy kasbiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.	5
11	Har xil mushaklar guruhi uchun mashqlar majmuasini tuzish.	5
12	Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini tuzish.	5
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni	5
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyti va o'rni	5
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni	5

VI. Talabalar bilimni baholash mezonlari va kreditlarni olish uchun talablar

Fanga oid nazariy materiallar ma'ruza mashg'ulotlarini ma'ruzalarda ishtirok etish va kredit-modul platformasi orqali ma'ruzalarni mustahkamlash hamda belgilangan test savollariga javob berish orqali amalga oshiriladi.

Amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari bo'yicha amaliy ko'nikmalar hosil qilish va o'zlashtirish mashg'ulotlarga to'liq ishtirok etish va modul platformasi orqali topshiriqlarni bajarish natijasida nazorat qilinadi.

Mustaqil ta'lim mavzulari modul platformasi orqali berilgan mavzular bo'yicha topshiriqlarni bajarish (test, referat va boshqa usullarda) bajariladi.

Fan bo'yicha talabalar test usulida oraliq nazorat va og'zaki (yoki test) usulida yakuniy nazorat topshiradilar.

Talabalar bilimi O'zbekiston Respublikasi OO'MTVning 2018 yil 9 avgustdagi 9-2018-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimni nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi Nizom" asosida baholanadi.

Talabalarning bilimi quyidagi mezonlar asosida:

talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 5 (a'lo) baho;

talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 4 (yaxshi) baho;

talaba olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 3 (qoniqarli) baho;

talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda — 2 (qoniqarsiz) baho bilan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimni baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.

Fan dasturida berilgan baholash mezonlari asosida fanni o'zlashtirgan talabalarga tegishli ta'lim yo'nalishi (magistratura mutaxassisligi) o'quv rejasida ushbu fanga ko'rsatilgan kredit beriladi.

“Jismoniy tarbiya va sport” fanidan baholash mezonlari

№	Nazorat turi	Ball
1.	100 metrga yugurish a) O'g'il bolalar uchun Yugurish vaqti 12,9-13,2 13,3-13,5 13,6-14,0 14,1-14,4 0-17,0 b) Qiz bolalar uchun : Yugurish vaqti 16,6-17,0 17,1-17,2 17,9-17,5 17,6-17,8 0-17,0	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
2.	Turnikda tortilish (marta) a) O'g'il bolalar uchun 15-16 13-14 11-12 9-10 0-8 b) Qiz bolalar uchun (orqa bilan yotgan holatda gavdani ko'tarib tushirish) 36-40 31-35 27-30 22-26 0-21	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
3.	Kross (daqiqqa, soniya) 1000 m (yigitlar), 500 m (qizlar) yugurish 3.15,0 3.25,0 3.35,0 3.45,0 3.55,0 Qiz bolalar uchun 2.00,0 2.10,0 2.20,0 2.30,0 2.40,0	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
4.	Turgan joydan uzunlikga sakrash (metrga 3 marta urinishda eng yaxshi natija olinadi) O'g'il bolalar uchun 241-250 231-240 221-230 211-220 0-210 Qiz bolalar uchun 171-180 161-170 151-160 141-150 0-140	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
5.	Arg'imchoqda sakrash O'g'il bolalar uchun 138-140 128-130 118-110 100-105 0-95	5 4 3 2 0

	Qiz bolalar uchun	148-150	5
		140-145	4
		133-135	3
		120-125	2
		0-110	0
6.	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta)		
	O'g'il bolalar uchun	24-25	5
		21-22	4
		19-20	3
		17-18	2
		15-16	0
	Qiz bolalar uchun	19-20	5
		17-18	4
		15-16	3
		13-14	2
		11-12	0
7.	Arg'imchoqda sakrash 1 daqiqada (marta)		
	O'g'il bolalar uchun	138-140	5
		128-130	4
		108-110	3
		105-106	2
		0-100	0
	Qiz bolalar uchun	148-150	5
		143-145	4
		133-135	3
		130-131	2
		0-125	0

YAN bo'yicha baholash mezonlari

Amaliy mashg'ulotlar materiallar boyicha sinov normativi topshirish shaklida o'tkaziladi.

№	Nazorat turi	O'gil bolalar	Qizlar	Ball
1.	4x100 metrga mokissimonyugurish (soniya) (o'g'il bolalar), (qizlar)	08,90-09,00	09,50-10,00	5
		09,10-09,50	10,10-10,50	4
		09,60-10,00	10,60-11,00	3
		10,05-13,00	11,05-14,00	2
2.	60 metrga vfsjfaga yugurish (soniya) (o'g'il bolalar), (qizlar)	07,90-08,00	09,50-10,00	5
		08,10-08,50	10,10-10,50	4
		08,65-09,00	10,60-11,00	3
		09,05-12,00	11,05-14,00	2

VII. Asosiy va qo‘shimcha o‘quv adabiyotlar hamda axborot manbalari

Asosiy adabiyotlar

1. А.Н.Нормуродов “Жисмоний тарбия” дарслик “Тафаккур бўстони” Тошкент-2011 йил
2. А.Нормуродов, И.Моргунова “Олимпийские игры” ўқув қўлланма “Ношир” Тошкент-2011й.
3. Л.Р.Айрапетянц, А.А.Пулатов “Волейбол назарияси ва услубиёти” дарслик “Фан ва технология” Тошкент-2012 йил.
4. Р.Кудратов “Енгил атлетика” ўқув қўлланма “Ношир” Тошкент-2012й.
5. Ж.Эшназаров “Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш” дарслик “Фан ва технология” Тошкент-2008 йил.
6. Н.Эштаев “Бадий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби” ўқув қўлланма “Фан ва технология” Тошкент-2011 йил.
7. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.
8. S.S. Vahodirov, I.T.Arislanov «Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021yil

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якунлари ва 2017 йил истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сўзи газетаси. 2017 йил 16 январь, №11.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. - 56 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш
6. I.A. Karimov. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O‘zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devoning O‘zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag‘ishlangan qushma majlisidagi ma‘ruzasini. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.
8. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O‘zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug‘risida (yangi tahrir). O‘zbekiston Respublikasining qonuni. – t., Adolat, 1998.y
10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qo‘shma majlisidagi ma‘ruzasini T., «O‘zbekiston» 2005 y

Elektron resurslar:

1. www.lex.uz – O'zR Adliya vazirligi sayti.
2. www.bilim.uz - O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi sayti.
3. www.mintrud.uz – O'zR Mehnat vazirligi sayti.
4. www.minzdrav.uz – O'zR So'g'liqni saqlash vazirligi sayti
5. [www. Yengil atletika federatsiyasi. uz.](http://www.Yengil.atletika.federatsiyasi.uz)
6. [www. Voleybol federatsiyasi. uz.](http://www.Voleybol.federatsiyasi.uz)
7. [www. Kurash federatsiyasi. Uz](http://www.Kurash.federatsiyasi.Uz)
8. [www. Stol tennisi federatsiyasi. uz.](http://www.Stol.tennisi.federatsiyasi.uz)
9. [www. Futbol federatsiyasi. uz.](http://www.Futbol.federatsiyasi.uz)
10. [www. Gimnastika federatsiyasi. uz.](http://www.Gimnastika.federatsiyasi.uz)
11. www.ziyonet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан
12. www.nuu.uz – Официальный сайт Национального Университета

Ushbu fan sillabusi Oliy va o'rtta maxsus ta'lim vazirligining 16.07.2021 yil dagi №311-sonli buyruq hunda Qo'riqlarning 28.06.2022 yildagi tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturlari asosida tuzildi.

Tuzuvchilar:

Arislanov I.T.	- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida kafedra mudiri
Qurbonov I.K.	- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida katta o'qituvchi
Ergashev R.Q.	- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida katta o'qituvchi
Tuxtaev J.J.	- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida katta o'qituvchi
Avazov Sh.I.	- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida katta o'qituvchi
Maxmatqulov F.A.	- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida katta o'qituvchi
Yusupov E.T.	- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida katta o'qituvchi
Azimxonov Yo.B.	- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida o'qituvchi
Choriyev U.S.	- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida o'qituvchi

Taqribchilar:

Xurramov J. — QDU "Jismoniy madaniyat" fakulteti dekani, p.f.d.(PhD), dotsent
Sultonov Sh.K. — QDU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida mudiri

Fan sillabusi Qashqariy muhandislik-iqtisodiyot institutining "Jismoniy tarbiya" kafedrasining 2022 yil 25.08.dagi №1 son yig'ilishida hamda "Fakultetlararo" fakulteti Uslubiy Komissiya-sining 2022 yil 28.08. dagi №1 son yig'ilishida muhokama qilib, tasdiqlangan.

Institut Uslubiy Kengashining 2022 yil 29.08. dagi №1 son yig'ilishi qarori bilan o'quv jarayonida foydalanishga tavsiya etilgan.

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i

Fakultet uslubiy komissiyasi raisi

Kafedra mudiri:

Sh.R.Turdiyev

Yo.X.Manzarov

I.T. Arislanov

TARQATMA MATERIALLAR

1-tarqatma material topshiriqlari

Amaliy mashg'ulotda qatnashuvchilar soniga qarab talabalar 3 guruhga bo'linadi. 3 xil rangda aks ettirilgan doirachalarga guruhlar bajarishi lozim bo'lga topshiriqlar yozilgan bo'ladi. Doirachalardagi shartlar guruhlariga ko'rinmaydigam holda teskari qilib qo'yiladi. Guruh sardorlari bir vaqtning o'zida doirachalarni tanlaydilar va guruhlari yoniga borib berilgan topshiriqni muhokama qiladilar.

Topshiriqlarni eng birinchi qaysi guruh bajarilishi doirachalar rangiga bog'liq.

Ko'rsatma.

Doirachalar "Qizil", "Sariq", "Yashil" ranglarda bo'ladi.

"Qizil" doirachada guruh ishtirokchilari "**Sportcha yuradi**".

"Sariq" doirachada guruh ishtirokchilari "**Turgan joyda uzunlikka sakraydi**".

"Yashil" doirachada guruh ishtirokchilari "**Mokkisimon yuguradi**".

G'oliblar mashg'ulotlarda eng kam xatoga yo'l qo'rganligiga qarab aniqlanadi.

Maqsad:

1. Talabalarni mashg'ulotlarni to'g'ri bajarishga o'rgatish.
2. Jamoada faollikni shakllantirish.

2-tarqatma material topshiriqlari

"Insert usuli"

Matnni belgilash tizimi

Insert - samarali o'qish va fikrlash uchun belgilashning interfaol tizimi hisoblanib, mustaqil o'qib-o'rganishda yordam beradi. Bunda ma'ruza mavzulari, kitob va boshqa materiallar oldindan ta'lim oluvchiga vazifa qilib beriladi. Uni o'qib chiqib, «V; +; -; ?» belgilari orqali o'z fikrini ifodalaydi.

(v) - men bilgan narsani tasdiqlaydi.

(+) – yangi ma'lumot.

(-) – men bilgan narsaga zid.

(?) – meni o'ylantirdi. Bu borada menga qo'shimcha ma'lumot zarur.

Insert jadvali

Tushunchalar	V	+	-	?
Sport turlari				
Yengil atletika				
Ko'rsatmalilik metodi				
O'yin metodi				
Musobaqa metodi				

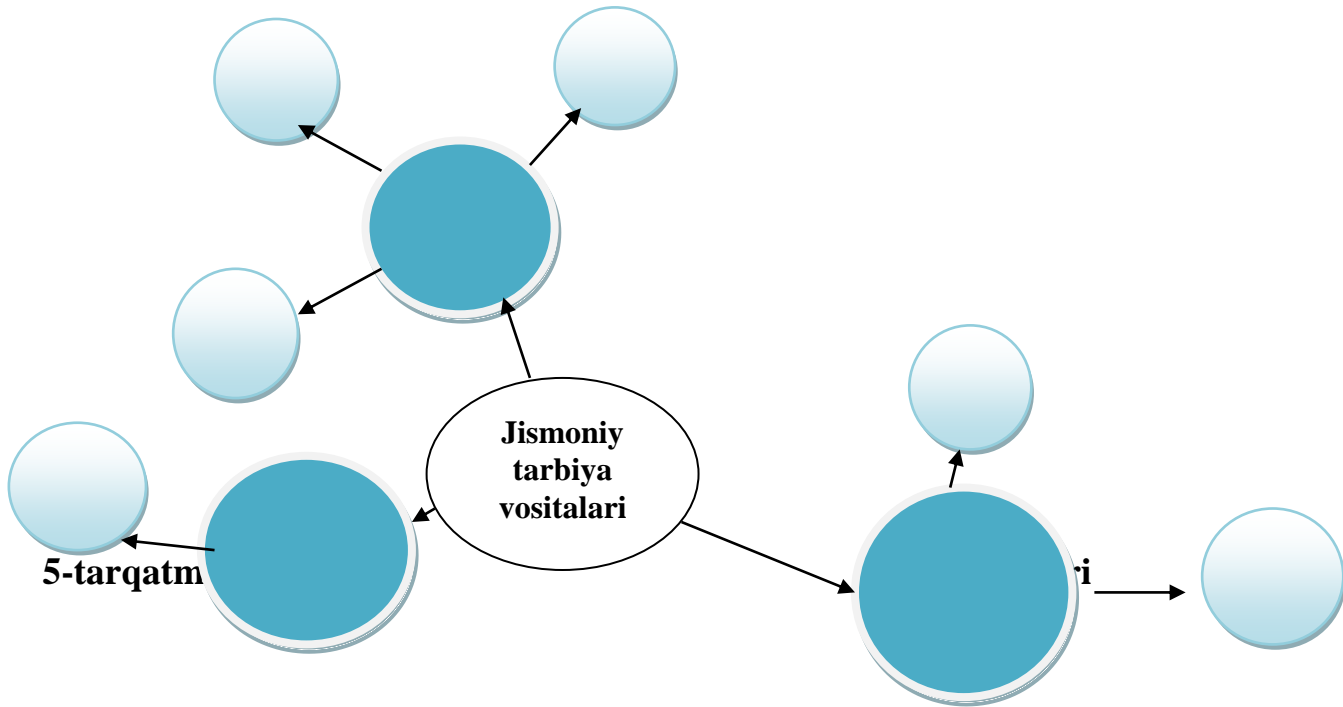
3-tarqatma material topshiriqlari

Quyidagi atamalar mazmunini yoriting?

"**Snektik**" texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Sport o'yinlari	Harakatli o'yinlar

4-tarqatma material topshiriqlari
“Jismoniy tarbiya vositalari” nomli klaster jadvalni to’ldiring.



Quyidagi atamalar mazmunini yoriting?
“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Sport tayyorgarligi	Sport mashg’uloti

6-tarqatma material topshiriqlari
“Insert usuli”

Matnni belgilash tizimi

Insert - samarali o’qish va fikrlash uchun belgilashning interfaol tizimi hisoblanib, mustaqil o’qib-o’rganishda yordam beradi. Bunda ma’ruza mavzulari, kitob va boshqa materiallar oldindan ta’lim oluvchiga vazifa qilib beriladi. Uni o’qib chiqib, «V; +; -; ?» belgilari orqali o’z fikrini ifodalaydi.

(v) - men bilgan narsani tasdiqlaydi.

(+) – yangi ma’lumot.

(-) – men bilgan narsaga zid.

(?) – meni o’ylantirdi. Bu borada menga qo’shimcha ma’lumot zarur.

Insert jadvali

Tushunchalar	V	+	-	?
Tashqi og’irlik bilan bajariladigan mashqlar				
Trenajyorda bajariladigan mashqlar majmuasi				
Egiluvchi predmetlarda mashqlar majmuasi				
Mashg’ulotlarda o’yin metodi				

7-tarqatma material topshiriqlari
“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Yengil atletika mashqlari termini	Sport o'yinlari termini

8-tarqatma material topshiriqlari

Amaliy mashg'ulotda qatnashuvchilar soniga qarab talabalar 5 guruhga bo'linadi. 5 xil rangda aks ettirilgan doirachalarga guruhlar bajarishi lozim bo'lga topshiriqlar yozilgan bo'ladi. Doirachalardagi shartlar guruhlariga ko'rinmaydigam holda teskari qilib qo'yiladi. Guruh sardorlari bir vaqtning o'zida doirachalarni tanlaydilar va guruhlari yoniga borib berilgan topshiriqni muhokama qiladilar.

Topshiriqlarni eng birinchi qaysi guruh bajarilishi doirachalar rangiga bog'liq.

Ko'rsatma.

Doirachalar “Qizil”, “Sariq”, “Yashil”, “Ko'k”, “Oq” ranglarda bo'ladi.

1. “Qizil” doirachada guruh ishtirokchilari **“Kuch jismoniy sifati haqida”**.
 2. “Sariq” doirachada guruh ishtirokchilari **“Tezlik jismoniy sifati haqida”**.
 3. “Yashil” doirachada guruh ishtirokchilari **“Chaqqonlik jismoniy sifati haqida”**.
 4. “Ko'k” doirachada guruh ishtirokchilari **“Egiluvchanlik jismoniy sifati haqida”**.
 5. “Oq” doirachada guruh ishtirokchilari **“Chidamlilik jismoniy sifati haqida”** ma'lumot berilishi lozimligini aks ettirilgan topshiriqlar berilgan bo'ladi.
- G'oliblar topshiriqni aniq ma'lumotlar bilan, amalda misollar bilan bajarib ko'rsatishda eng kam xatoga yo'l qo'yanligiga qarab aniqlanadi.

Maqsad:

1. Talabalarning nazariy va amaliy bilimlarini mashg'ulotlarda sinab ko'rish.
2. Jamoada tezkor faoliyat yuritish malakalarini shakllantirish.

TESTLAR.

1-variant

1. Quyida ko'rsatilgan javob variantlaridan milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang?

- *A) Kun va tun, tutishmashoq, arqon tortish, oq terakmi - ko'k terak.
- B) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon
- S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi - ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,
- D) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

2. Sportning futbol turida futbol darvozasi o'lchamini belgilang.

- A) balandligi 2m41sm, uzunligi 7m30sm
- *B) balandligi 2m42sm, uzunligi 7m32sm
- S) balandligi 2m40sm, uzunligi 7m32sm
- D) balandligi 2m44sm, uzunligi 7m32sm

3. Quyida berilganlardan voleybol sport turiga asos solingan sanani aniqlang.

- A) 1899y *B) 1895y S) 1896y D) 1898y

4. Basketbol sport turiga asos solgan shaxsni toping?

- *A) D. Neysmit B) V. Morgan S) S. Djordan D) T. Berk

5. Quyida harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang.

- A) Chaqqon darvozabon, Oq terakmi, ko'k terak, Kun va tun
- B) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak,
- S) Kun va tun, tutishmashoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak
- *D) Choqqon darvozabon, Topshiriqli estafeta, Qaytishda tutish.

6. Umid nihollari sport o'yinlari kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

- A) akademik litsey talabalari o'rtasida
- B) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida
- *S) maktab o'quvchilari o'rtasida
- D) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

7. Voleybol sport turida libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkinligi aniq ko'rsatilgan.

- A) 1,2,3 B) 2,3,4 *S) 1,5,6 D) 1,4,6

8. Sportning basketbol turida yerdan halqagacha bo'lgan balandlikni aniqlang.

- A) 2m B) 2m75sm S) 2m55sm *D) 3m05sm

9. Sportning qo'l to'pi turi qachon, kim tomonidan kashf qilingan?

- *A) 1898y Nekto Nilson tomonidan S) 1896y V. Morgan tomonidan

B) 1899y Nekto Nilson tomonidan D) 1895y V.Morgan tomonidan

10. "Barkamol avlod" sport o'yinlar kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

A) maktab o'quvchilari o'rtasida

*B) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

S) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida

D) akademik litsey talabalari o'rtasida

11.Sportning futbol turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

A)To'p og'irligi 456-487gr, maydoni 45x96m

*B) To'p og'irligi 396-453gr, maydoni 90x120m

S) To'p og'irligi 396-469gr, maydoni 20x40m

D) To'p og'irligi 396-489gr, maydoni 90x120m

12.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat.

*A) 15 daqiqa B) 5 daqiqa S)10 daqiqa D) 20 daqiqa

13.Futbol maydoni o'rtasidagi aylananing radiusini aniqlang.

A) 7,15 m B) 9,15m S) 11m *D) 9 m

14.Voleybol to'pi og'irligini aniqlang.

A) 290-300gr B)250-298gr *S) 270-280gr D) 289-295gr

15. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchamini aniqlang?

A)3,50 m B)4,50 m *S)5,50 m D)5,55 m

16.Quyidagi 18mx9m maydon o'lchami qaysi sport turiga xos?

A)tennis B) basketbol S) qo'l to'pi *D) voleybol

17.Quyidagi 28m x 15 m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli.

*A) Basketbol B) Futbol S) Qo'l to'pi D) Voleybol

18.Basketbol sport turi kashf qilingan sanani belgilang.

A) 1890 y *B) 1891y S) 1895y D) 1899y

19.Jismoniy tarbiya darslari necha qismdan iborat.

A) 2 *B) 3 S) 4 D) 5

20.Sportning voleybol turida o'yin necha partiya davom etadi.

*A) 5 B) 4 S) 3 D) 2

2-variant

1.Quyidagi 20mx40m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli?

*A) qo'l to'pi B) basketbol S) voleybol D) mini futbol

2.Milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

A) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

*B) Arqon tortish, Tutishmashoq, Kun va tun, Ayg'oqchilar.

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

3.To'p og'irligini 270-280gr.ga teng.Bu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A) Futbol *B)Voleybol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

4 Bu sport turiga 1895y.da asos solingan. Ushbu ta'rifga xos javobni toping

*A)Voleybol B) Futbol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

5.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat ekanligini aniqlang.

A) 10 daqiqa B) 5 daqiqa S) 20 daqiqa *D) 15 daqiqa

6.Maydon o'rtasidagi aylananing radiusini 9m.ga teng. Ushbu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A)Voleybol B) Basketbol *S) Futbol D) Qo'l to'pi

7.Sizingcha jismoniy tarbiya darslari qanday qismlardan iborat.

A)tayyorlov, asosiy. B)kirish. asosiy, *S)tayyorlov, asosiy, yakunlovchi. D)amaliy,nazariy

8. Quyidagilar orasida yurish turlarini aniqlang.

A) Sportcha, tez B) Sportcha,sakrab

S) Oddiy, sekin *D) Oddiy,sportcha

9.Sportning voleybol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

*A)maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m43sm

B) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m45sm

S) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m40sm

D) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m38sm

10.Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 15x28m, to'p og'irligi 600-650gr, Neysmit nomonidan kashf qilingan.

A) Futbol *B) Basketbol S)Voleybol D) Qo'l to'pi

11.Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

A) Kun va tun, tutishmashoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak.

*B) Doiradan surib chiqarish,Kuzatuvchilar,Guruh rostlan

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

12.Sport o'yinlaridan gandbol o'yini qachon, kim tomonidan kashf qilingan.

- *A)1898y.Nikto Nilson B) 1989y. Neysmit
S) 1895y Nikto Nilson D) 1895y.Vilyam Morgan

13.O'yinda har bir taym 45 daqiqa davom etadi.Bu ta'rif qaysi sport turiga xos.

- A) Qo'l to'pi B) Basketbol S)Voleybol *D) Futbol

14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?

- A)3,50 m B)4,50 m *S)5,50 m D)6,50 m

15.Marafon yugurish masofasini aniqlang.

- A) 42km175m B) 42km185m *S) 42km195m D) 42km205m

16.Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.

- A) 45x105m B) 55x100m S)60x120m * D) 90x120m

17.Necha xil jisminiy sifatlar bor.

- *A)5 B)4 S)3 D)2

18.Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.

- A) 300-310gr *B) 600-650gr S) 290-300gr D) 300-320gr

19.Futbol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni toping.

- A)To'p og'irligi 396-420gr, to'p aylanasi 68-71sm

- *B) To'p og'irligi 396-453gr, to'p aylanasi 61-69sm

- S) To'p og'irligi 405-495gr, to'p aylanasi 65-85sm

- D) To'p og'irligi 423-468gr, to'p aylanasi 64-71sm

20.Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?

- *A)7,32 B)7,42 S)6,42. D)5,23

3-variant

1.Quyida ko'rsatilgan javob variantlaridan milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang?

- *A)Kun va tun, tutishmashoq, arqon tortish, oq terakmi - ko'k terak.

- B)Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon

- S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi- ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

- D)Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

2. Sportning futbol turida futbol darvozasi o'lchamini belgilang.

- A) balandligi2m41sm, uzunligi7m30sm

- *B) balandligi2m42sm, uzunligi7m32sm

- S) balandligi2m40sm, uzunligi7m32sm

- D)balandligi2m44sm, uzunligi7m32sm

3.Quyida berilganlardan voleybol sport turiga asos solingan sanani aniqlang.

- A) 1899y *B) 1895y S) 1896y D) 1898 y

4.Basketbol sport turiga asos solgan shaxsni toping?

- *A) D.Neysmit B)V. Morgan S)S.Djordan D)T.Berk

5.Quyida harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang.

- A) Chaqqon darvozabon. Oq terakmi, ko'k terak, Kun va tun

- B) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak,

- S) Kun va tun, tutishmashoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak

- *D) Choqqon darvozabon,Topshiriqli estafeta,Qaytishda tutish.

6.Umid nihollari sport o'yinlari kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

- A) akademik litsey talabalari o'rtasida B) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida

- *S) maktab o'quvchilari o'rtasida D) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

7.Voleybol sport turida libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkinligi aniq ko'rsatilgan.

- A) 1,2,3 B) 2,3,4 *S) 1,5,6 D) 1,4,6

8.Sportning basketbol turida yerdan halqagacha bo'lgan balandlikni aniqlang.

- A) 2m B) 2m75sm S) 2m55sm *D) 3m05sm

9.Sportning qo'l to'pi turi qachon, kim tomonidan kashf qilingan?

- *A) 1898y Nekto Nilson tomonidan S) 1896y V.Morgan tomonidan

- B) 1899y Nekto Nilson tomonidan D) 1895y V.Morgan tomonidan

10. "Barkamol avlod" sport o'yinlar kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

- A) maktab o'quvchilari o'rtasida *B) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

- S) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida D) akademik litsey talabalari o'rtasida

11.Sportning futbol turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

- A)To'p og'irligi 456-487gr, maydoni 45x96m *B) To'p og'irligi 396-453gr, maydoni 90x120m

- S) To'p og'irligi 396-469gr, maydoni 20x40m D) To'p og'irligi 396-489gr, maydoni 90x120m

12.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat.

- *A) 15 daqiqa B) 5 daqiqa S)10 daqiqa D) 20 daqiqa

13.Futbol sport turida darvoza maydonchasi o'lchamini aniqlang.

- A) 7,15 m B) 9,15m S) 11m * D) 5.50 m

14.Voleybol to'pi og'irligini aniqlang.

- A) 290-300gr B)250-298gr *S) 270-280gr D) 289-295gr
- 15. Futbol jarima maydonchasining o'lchamini aniqlang?,Maydonga o'rnatilgan bayroqchalarning balandligini ko'rsating.**
A)3,50 m,1m B)4,50 m, 2m *S)16, 50 m,1m50sm D)5,55 m,1m80sm
- 16.Quyidagi 18mx9m maydon o'lchami qaysi sport turiga xos?**
A)tennis B) basketbol S) qo'l to'pi * D) voleybol
- 17.Quyidagi 28m x 15 m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli,Futbol darvozasi ustuni o'lchamini aniqlang.**
*A) Basketbol,12sm B) Futbol,10sm S) Qo'l to'pi,15sm D) Voleybo.18sm
- 18.Basketbol sport turi kashf qilingan sanani belgilang.**
A) 1890 y *B) 1891y S) 1895y D) 1899y
- 19.Jismoniy tarbiya darslari necha qismdan iborat, Necha xil jismoniy sifat bor?**
A) 2; 5 *B) 3; 5 S) 4; 4 D) 5; 3
- 20.Sportning voleybol turida o'yin necha partiya davom etadi.**
*A) 5 B) 4 S) 2 D) Voleybol vaqtga o'ynaladi
- 21. Quyidagi savollarga to'g'ri javob variantini belgilang?**
Is-Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun necha minut davom etishi mumkin,
IIs-Gimnastika devorining balandligini aniqlang.
IIIs- Gimnastika skameykasining eni qancha
A)Is-70-80, II s-440 sm, IIIs-20sm B)Is-65-75, II s-520 sm, IIIs-27sm
S)Is-50-60, II s-610 sm, IIIs-15sm *D)Is-60-90, II s-320 sm, IIIs-24 sm
- 22.Buruslar yog'ochining uzunligini aniqlang.**
A)320 sm B)310 sm *S)350 sm D)305 sm
- 23.Futbol sport turiga ta'luqli bo'lgan quyidagi savollarga to'g'ri javoblarni belgilang?**
I-S-Futbol,Jarima maydonchasining o'lchami qancha?
II-S-Darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?
A)Is-15,50 m, II s-17,50 m B)Is-14,50 m, II s- 4,50 m
*S)Is-6,50 m, II s-5,50 m D)Is-3,50 m, II s-6,50 m
- 24.Quyidagi savollarga aniq javoblarni ko'rsating?**
I-Futbolda maydon o'rtasidagi aylananing radiusi qancha?
II-Penalti necha metrdan tepiladi?
III-O'yinni nechta hakam boshqaradi?
A)Is-7,15 m, IIs-9 m, IIIs-2ta B)Is-,15 m, IIs-7 m, IIIs-1ta
S)Is-9 m, IIs-11 m, IIIs-4ta *D)Is-9,15 m, IIs-11 m, IIIs-3ta
- 25.Futbol sport turiga ta'luqli quyidagi savollarga javob bering?**
Is-O'yin davomida zahiradan nechta o'yinchi almashtirish mumkin?
IIs- Maydon atrofida nechta bayroqcha o'rnatiladi?
IIIs-"Olimpiada" o'yinlariga futbol qachon kiritilgan?
*A)Is-3 ta,IIs-6 ta, 1912 yil Angliya B)Is-1 ta, IIs-2 ta, 1920 yil Urugvay
S)Is-2 ta, IIs-4 ta, 1908 yil Belgiya D)Is-4 ta, IIs-5 ta, 1908 yil Angliya
- 26.Yengil atletika sport turiga xos bo'lgan to'g'ri javoblarni ko'rsating.**
Is-Qisqa masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi?
IIs- O'rta masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi
IIIs- Uzoq masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi.
A)Is-40 m, IIs-200m, III-2500m *B)Is-30 m, IIs-400 m, IIIs-3000 m
S)Is-80 m,IIs-300, IIIs-1500m D)Is-60 m,IIs-100m, III-2000m
- 27.Voleybol o'yinining oxirgi bo'limi necha ochkoda yakunlanadi?**
A)25 ochko * B)15 ochko S)28 ochko D)20 ochko
- 28.Qo'l to'pi darvozasiga jarima to'pi necha metr masofadan beriladi, maydonidagi ikkinchi diagnol chiziq necha metr bo'ladi**
*A)7 m, 9- m B)7 m, 8-m S)9 m, 9-m D)5 m, 9-m
- 29.Qo'l to'pi sport turiga ta'luqli savollarga to'g'ri javoblarni ko'rsating.**
Is-Qo'l to'pi o'yinida talabnomaga jamoaning nechta o'yinchisi yoziladi,
IIs-Maydonida har bir jamoada nechta o'yinchi harakat qiladi,
IIIs-Jamoa murabbiyi har bir taymda necha marta taym aut oladi.
A)Is-10 ta, II s-7ta, IIIs-1 marta B)Is-14 ta, II s-7 ta, IIIs-2 marta
S)Is-15 ta, II s-7 ta, IIIs-1 marta *D)Is-12 ta, II s-7 ta, IIIs-2 marta
- 30.Basketbol sport turiga ta'luqli bo'lgan savollarga javob bering?**
Is-Basketbol shitining balandligi qancha.
II s-basketbol shitining hajmi qancha,
IIIs-basketbol savatining aylana diametri qancha.
A)Is-3, 05sm, IIs-120-105sm, IIIs-55 sm
*S)Is-3,05sm , IIs-180-105sm, IIIs-45 sm

- B)Is-3,15sm, IIs-160-170sm, IIIs-56 sm
D)Is-3,10sm, IIs-180-105sm, IIIs-48 sm

4-variant

1.Quyidagi 20mx40m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli, qo'l to'pi necha taym o'ynaladi?

- *A) qo'l to'pi,2 B) basketbo,4 I S) voleybol,5 D) mini futbol, 3

2.Milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

- A) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

*B Arqon tortish, Tutishmachoq,Kun va tun, Ayg'oqchilar.

- S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

3.To'p og'irligini 270-280gr.ga teng.Bu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

- A) Futbol *B)Voleybol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

4 Bu sport turiga 1895y.da asos solingan. Ushbu ta'rifga xos javobni toping

- *A)Voleybol B) Futbol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

5.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat ekanligini aniqlang.

- A) 10 daqiqa B) 5 daqiqa S) 20 daqiqa *D) 15 daqiqa

6.Maydon o'rtasidagi aylananing radiusini 9m15sm.ga teng. Ushbu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

- A)Voleybol B) Basketbol *S) Futbol D) Qo'l to'pi

7.Sizningcha jismoniy tarbiya darslari qanday qismlardan iborat.

- A)tayyorlov, asosiy. B)kirish. asosiy, *S)tayyorlov, asosiy, yakunlovchi. D)amaliy,nazariy

8. Quyidagilar orasida yurish turlarini aniqlang.

- A) Sportcha, tez B) Sportcha,sakrab

S) Oddiy, sekin *D) Oddiy,sportcha

9.Sportning voleybol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

- *A)maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m43sm B) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m45sm

S) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m40sm D) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m38sm

10.Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 15x28m, to'p og'irligi 600-650gr, Neysmit nomonidan kashf qilingan.

- A) Futbol *B) Basketbol S)Voleybol D) Qo'l to'pi

11.Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

- A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak.

*B) Doiradan surib chiqarish,Kuzatuvchilar,Guruh rostlan

- S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

12.Sport o'yinlaridan gandbol o'yini qachon, kim tomonidan kashf qilingan.

- *A)1898y.Nikto Nilson B) 1989y. Neysmit

S) 1895y Nikto Nilson D) 1895y.Vilyam Morgan

13.O'yinda har bir taym 45 daqiqa davom etadi.Bu ta'rif qaysi sport turiga xos.

- A) Qo'l to'pi B) Basketbol S)Voleybol *D) Futbol

14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?

- A)3,50 m B)4,50 m *S)5,50 m D)6,50 m

15.Marafon yugurish masofasini aniqlang.

- A) 42km175m B) 42km185m *S) 42km195m D) 42km205m

16.Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.

- A) 45x105m B) 55x100m S)60x120m *D) 90x120m

17.Necha xil jisminiy sifatlar bor. Qo'lto'pi qachon kashf qilingan.

- *A)5xil,1898y B) 4xil,1895y S) 3xil,1981y D)2xil,1898y

18.Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.

- A) 300-310gr *B) 600-650gr S) 290-300gr D) 300-320gr

19.Futbol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni toping.

- A)To'p og'irligi 396-420gr, to'p aylanasi 68-71sm *B) To'p og'irligi 396-453gr, to'p aylanasi 61-69sm

S) To'p og'irligi 405-495gr, to'p aylanasi 65-85sm D) To'p og'irligi 423-468gr, to'p aylanasi 64-71sm

20.Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?

- *A)7,32 B)7,42 S)6,42. D)5,23

21.Quyidagi savollarga javob bering?

Is-Basketbol to'pining o'g'il bolalar uchun diametri qancha,

IIs- Basketbol to'pining qiz bolalar uchun qancha.

IIIs-Yengil atletika so'zi qaysi tildan olingan.

A)Is-O'gil bolalar u-n64-68 dm, IIs-qiz bolalar u-n76-80 dm,IIIs-Yapon tili

B)Is-O'gil bolalar u-n65-70 dm, IIs-qiz bolalar u-n70-81dm,IIIs-Yunon tili

S)Is-O'gil bolalar u-n 76-80 dm, IIs-qiz bolalar u-n 65-70dm,IIIs-Nemis tilidan

*D)Is-O'gil bolalar u-n74-78 dm, IIs-qiz bolalar u-n72-74dm,IIIs-Yunon tili

**Oraliq va yakuniy baholashlarda talabalarga tavsiya qilingan
“Alpomish” va “Barchinov” test me’yorlari**

№	Sinov mashqlari	Natijalar va baho					
		Yigitlar			Qizlar		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	60 m.ga yugurish	8.0	8.5	9.0	10.0	10.05	11
2	100 m.ga yugurish	13,2	13.5	14,0	16,0	16,8	17,0
3	1000 m.ga yugurish	3,20	3.30	3,40	5.15.0	5.20.0	5,35.0
4	2000 m.ga yugurish 1-k.	8.30,0	9.00,0	9.30,0	13,00.0	13,10.0	13,20
5	2000 m.ga yugurish 2-k	8.30,0	9.00,0	9.30,0	12,30.0	13,00.0	13,30
6	3000 m.ga yugurish 1-k.	12.10	12.20	12.30,0	-	-	-
7	3000 m.ga yugurish 2-k.	12.00	12.10	12.20,0	-	-	-
8	Mokisimon (4x10)m.ga yugurish (soniya)	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0
9	Granata uloqtirish Qizlar-500gr, o’smirlar-700gr	40	38	35	25	22	20
10	Turgan joyda uzunlika sakrash	240	230	220	180	170	160
11	Chalqancha to’shakda yotgan holda gavgani ko’tarish	45	40	35	40	35	30
12	Arg’mchida sakrash (1-1.5 daqiqa)	140-180	130 -160	110 -140	150-185	145-180	135-165
13	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	500	480	460	370	360	350
14	Voleybol.To’pni bosh ustida ikki qo’llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish (o’ynash) 360 sm. Aylana ichida (marta)	40	36	30	36	32	30
15	Jarima to’pini tashlash. Basketbol (7-urinish)	5	4	3	4	3	2
16	Turnikda tortinish	16	14	12	-	-	-
17	Qo’llarni bukib yozish (gimn.o’rindig’iga)	-	-	-	15	12	8
18	Ikki oyoqda o’tirib turish(1daqiqa)	62	60	50	-	-	-
19	Ikki oyoqda o’tirib turish(30soniya)	-	-	-	32	30	25
20	Tayanib yotgan holda qo’lni bukish (marta)	50	45	40	-	-	-
21	Moksimon yugurish(soniya) 5x5m	-	-	-	10.0	12.0	14.0
22	Tennis koptokchasini otish	-	-	-	35	30	25
23	Bir oyoqda o’tirib turish	20/20	18/18	16/16	16/16	10/10	6/6
24	Voleybol koptogini 1 daqiqa yerga tushirmasdan o’ynash	36	32	30	36	32	30