– T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.
12. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. Darslik. 2 tom. – T.: ITA-PRESS, 2015. – 210 b.
13. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.
14. Гулобод Қ., Р.Ишмуҳамедов, М.Нормуҳаммедова. Анъанавий ва ноанъанавий таълим. – Самарқанд: "Имом Бухорий халқаро илмий-тадқиқот маркази" нашриёти, 2019. – 312 б.
15. Пулатов А.А., Солиева Д.А. Боғча ёшидаги болаларнинг жисмоний имконияти ва уни шакллантириш методикаси /Услубий қўлланма. – Тошкент: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 208 б.
16. Goncharova O. V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – T.: ITA – PRESS, 2015. – 220 б.
17. Туленова Х., Хўжаев П., Хўжаева М., Мелиев Ҳ. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. 1 – jild. – T.: Iqtisod-moliya, 2012. – 342 б.
18. Туленова Х., Хўжаев П., Хўжаева М, Абдуллаев Д. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. 2 – jild. – T.: Iqtisod-moliya, 2012. – 360 б.

IV. Elektron ta'lim resurslari

19. http://www.openinfo.uz
20. http://ziyonet.uz
21. https://minsport.uz
22. https://sportedu.uz

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNI ILMIY-METODIK TA'MINLASH, QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH MARKAZI

"Tasdiqlayman"
Markaz direktori
_________ I.Tursunaliyev
"14" 01 2021-yil

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

moduli bo'yicha

ISHCHI O'QUV DASTURI

"Jismoniy tarbiya instruktori" yo'nalishi bo'yicha maktabgacha ta'lim tashkilotlari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun

Toshkent – 2021

Modulning ishchi o‘quv dasturi O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi bilan 2020-yil 31-dekabrda kelishilgan holda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2021-yil 4-yanvarda tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

O.S. Jumanov - Markazning “Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi” kafedrasi mudiri, p.f.n., dotsent.

N.B.Xolmatova - Markazning Samarqand filiali “Jismoniy tarbiya metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

A.A.Ummatov - O‘zDJTSU “Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi kata o‘qituvchisi, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD).

G.M.Krasnova - Markazning “Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi” kafedrasi dotsenti, p.f.n., dotsent.

Ishchi o‘quv dasturi “Sport mashg’ulotlarini tashkil etish metodikasi” kafedrasining 2021-yil 4-yanvarda o‘tkazilgan 1-sonli bayonnomasi bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri **O.S. Jumanov**

dinamikasining xususiyatlari. Mashg‘ulot yuklamalarining nazorati. Yuklamaning bola organizmiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillari.

Dasturning axborot-metodik ta’minoti

Modulni o‘qitish jarayonida ishlab chiqilgan o‘quv-metodik materiallar, tegishli soha bo‘yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog’oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz – Toshkent: “O‘zbekiston”. 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild /Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild /Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild /Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild /Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

7. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi Qonuni //https://lex.uz/docs/-2742233.
8. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 16-dekabrdagi O‘RQ-595-son “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni //https://lex.uz/docs/-4646908.
9. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-5013007.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30-sentabrdagi PQ-3305 son “O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarori. https://www.lex.uz/docs/3362881.

III. Maxsus adabiyotlar

11. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom.

Ta'limning uslubga qo'yadigan umumiy talablar. Ta'lim uslublarining turkumlari. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi. Bir butun konstruktiv mashqlar uslubi. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi. So'zdan foydalanish uslublari.

3-mavzu. Jismoniy tarbiya tizimining tamoyillari

Reja:

3.1. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari.
3.2. Tizimlilik va izchillik tamoyili.
Uslubiy tamoyilar va ularni jismoniy tarbiya jarayoniga kiritish yo'llari. Jismoniy tarbiyaning metodik va maxsus tamoyillari. Umumiy metodologik tamoyillar. Onglilik va faollik tamoyili. Ko'rsatmalilik tamoyili. Bajara olish va individuallashtirish tamoyili.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

4-mavzu. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari

Reja:

4.1. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari.
4.2. Jismoniy mashqning o'ziga xos belgilari, fazalari, texnikasi.
Gigienik omillar. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari. Jismoniy mashq jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tarbiyalanuvchilarning motorikalarini rivojlantirish uchun nostandart jihoz va anjomlarning ahamiyati. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan sport anjomlari va jihozlari.

5-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rgatish uslublari

Reja:

5.1. Bo'laklab va bir butun konstruktiv mashqlarni o'rgatish uslublari.
5.2. O'yin va musobaqa uslublari.
5.3. So'zdan foydalanish va ko'rgazmali uslublari.
Harakatni ko'rsatish. Ko'rgazmali o'quv qurollari namoyishi. Harakatning alohida qismlarini ularning kelgusida yaxlit qilib qo'shilishini nazarda tutib dastlabki o'rgatishdan iborat. Musobaqa o'yin kabi keng tarqalgan ijtimoiy hodisalar qatoriga kiradi.

6-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi yuklama va uni bolalar organizmiga ta'siri

Reja:

6.1. Mashq yuklamaning hajmi va shiddati.
6.2. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati.
6.3. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.
Jismoniy mashqlar yuklamasining turlari va xususiyatlari. Mashq yuklamasining hajmi va shiddati. Yuklamalar shiddatini tasniflash. Yuklamalar

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulining maqsadi: Jismoniy tarbiya instruktorlarning kasbiy mahoratini chuqurlashtirishga, professional bilimlarini takomillashtirishga, shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish va o'quv-metodik hujjatlar yuritish, jismoniy tarbiya instruktorlari pedagogik faoliyatini nazorat va tahlil qilish, metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishdan iborat.

Modulining vazifalari:

jismoniy tarbiya instruktorlarning maktabgacha ta'lim tashkilotilarida tashkiliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va metodik ishlarni samarali tashkil etish;

jismoniy tarbiya mashg'ulotini tashkil etish va o'tkazish metodikasi;

mashg'ulotlarni nazorat qilish hamda natijalarni tahlil qilish;

jismoniy tarbiya instruktorlarini metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarni takomillashtirishga qaratilgan.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

"Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sifatini baholash ko'rsatkichlarini tizimli tahlil qilish metodlaridan foydalanishni;

jismoniy tarbiya va sport, ta'lim-tarbiya jarayonlarini rivojlantirishda istiqbolli maqsadlarni qo'yish hamda rivojlanish strategiyasini ishlab chiqish hamda amaliyotga tadbiq etishni;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarni jismoniy rivojlanishiga qaratilgan innovatsiyalarni ishlab chiqish va joriy etishni;

maktabgacha ta'lim tashkilotisi tarbiyalanuvchilari natijalarini tahlil qilishni;

jismoniy tarbiya funksiyalari va vositalarini;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida nostandart sport anjomlarini o'rni va ulardan maqsadli foydalanishni;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkillashtirish shakllari va xususiyatlarini;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi yuklama va ularning bolalar organizmiga ta'siri, toliqish va tiklanish jarayonlarini bilish;

jismoniy sifatlarni tarbiyalash asoslarini ***bilishi*** kerak.

Tinglovchi:

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda uning vositalaridan foydalana olish;

maktabgacha ta'lim tashkilotisi jismoniy tarbiya mashg'uloti o'quv-metodik hujjatlari bilan ishlash;

jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida va pedagogik nazoratlar jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish;

maktabgacha ta’lim tashkilotilarida jismoniy tarbiya instruktorlarini jismoniy tarbiya mashg‘ulotini samarali tashkil etish va o‘tkazish ***ko‘nikma va malakalariga*** ega bilishi lozim.

Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati”, “Sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish”, “Jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalar”, “Harakatli o‘yinlarni o‘qitish uslubiyati”, “Boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta’limidagi o‘rni

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” kursi nazariy va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi. Kursni o‘qitish jarayonida ta’limning zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo‘llanilishi nazarda tutilgan:

nazariy mashg‘ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsion va elektron-didaktik texnologiyalardan;

amaliy mashg‘ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan, ekspress-so‘rovlar, test so‘rovlari, aqliy hujum, baxs-munozarali, guruhli fikrlash, kichik guruhlar bilan ishlash, kollokvium o‘tkazish, va boshqa innovatsion ta’lim texnologiyalarini qo‘llash nazarda tutiladi.

Modul bo‘yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi soatlari				
		Auditoriya o‘quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
		Jami	Jumladan			
			Nazariy	Amaliy mashg‘ulot	Ko‘chma mashg‘ulot	
1.	Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari	2	2			
2.	Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari	2		2		
3.	Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘rgatish uslublari	4	2	2		
4.	Jismoniy tarbiya tizimining tamoyillari		2			
5.	Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi yuklama va uni bolalar organizmiga ta’siri	6		4		
	Jami	**14**	**6**	**8**		

NAZARIY TA’LIM MAZMUNI

1-mavzu. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari

Reja:

1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari va maxsus atamalari.

1.2. Jismoniy rivojlanish.

1.3. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya.

Jismoniy tarbiya. Jismoniy madaniyat. Jismoniy madaniyat bazasi. Amaliy jismoniy tarbiya. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining o‘quv rejasidagi boshqa fanlar bilan aloqasi.

2-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘rgatish uslublari

Reja:

2.1. Ta’lim uslublari.

2.2. Ta’lim va tarbiyaning asosiy uslubiyati.

2.3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalash uslubiyati.