12. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 3-dekabrdagi O‘RQ-653-son “O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-5140909

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-son “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoni // https://lex.uz/docs/-3107036

III. Maxsus adabiyotlar

14. Umarov M.N., Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O’., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b

15. Raximkulov K. Kichik yoshdagi bolalarning qadi-qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar. – Toshkent. O‘zDJTI, 2001.

16. Umarov M. N. Gimnastika. -T.: Vneshinvestprom, 2015.

17. Pulatov A.A., Solieva D.A. Bog‘cha yoshidagi bolalarning jismoniy imkoniyati va uni shakllantirish metodikasi / Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 208 b.

18. Eshtayev A.K. Gimnastika darsi. – Toshkent. O‘zDJTI, 2004.

19. Achilov A. Badiiy gimnastika.– T.: G‘ofur G‘ulom, 2010.

20. Karimov M. K. O‘zbeksistonda gimnastikani rivojlanish tarixi. –T.: O‘zDJTI, 2002.

21. Raxmatovna N.D. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasb mahoratini shakillantirish. –T.: Ita– Press, 2015.

22. Yo‘ldoshyev K.K. Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. - T.: O‘zDJTI, 1995.

Elektron ta’lim resurslari

23. http:// www.edu.uz
24. http://ww.uzdjtsu.uz
25. http:// www.uz-edu.uz
26. http://www.openinfo.uz
27. http:// www.ziyonet.uz
28. https:// www.minsport.uz
29. https:// www.sportedu.uz
30. https://www.gov.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
“ 4 ” 01 2021- yil

BOSHLANG‘ISH GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH USIUBIYATI

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:

G‘.Xurozov	Markazning “Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi
P.M.Joldasbayev	Markazning Nukus filiali “Jismoniy tarbiya metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi

Taqrizchi:

P. Xodjayev	Markazning "Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasi professori, p.f.n., professor
A.K.Eshtayev	O‘zDJTSU “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, p.f.n.,dotsent.

Ishchi o‘quv dasturi “Jismoniy tarbiya metodikasi” kafedrasining 2021 yil “4” yanvarda o‘tkazilgan 1-sonli yig‘ilish bayoni bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri **O.Jumanov.**

Asosiy mashqlar. Saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko‘chish usullari, orani ochish va yaqinlashtirish, saf mashqlari yordamida jamoa bo‘lib harakatlanish, ritm va sur’at xissiyotini tarbiyalash masalalarini muvaffaqiyatli hal etish, intizomlilik va uyushqoqlik.

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 Konstitutsiyasi // http://lex.uz/acts/20596
8. 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
9. O‘zbekiston Respublikasining 2017-yil 3-yanvardagi O‘RQ-419-son “Korrupsiyaga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi Qonuni. https://lex.uz/docs/-3088008
10. 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
11. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // https://lex.uz/docs/-5013007

4.4. Mashqlarni meyorlash.

Gimnastika mashg'ulotlarining umumiy uslubiy qoidalari. Mashg'ulot vositalarini tanlash. Mashqlarning me'yorlanishi. Mashg'ulot zichligi.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

5- mavzu. Gimnastika mashg'uloti vositalari

Reja:

5.1. Mashg'ulot vositalarini tanlash.

5.2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi.

Gimnastika mashg'ulotlarining umumiy uslubiy qoidalari. Mashg'ulot vositalarini tanlash. Mashqlarning me'yorlanishi. Mashg'ulot zichligi.

O'rgatish bosqichlari, o'qitish metodlariga tavsif, xatolarni to'g'rilash, o'rgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish, yordam ko'rsatishning ahamiyati haqida nazariy malumotlarga ega qilish.

6- mavzu. Gimnastika mashg'uloti vositalari

Reja:

6.1 Maktabgacha talim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarni tashkil etish.

6.2. Gimnastika mashg'ulotlarining umumiy uslubiy qoidalari.

Mashg'ulot vositalarini tanlash. Mashqlarning me'yorlanishi. Mashg'ulot zichligi.

O'rgatish bosqichlari, o'qitish metodlariga tavsif, xatolarni to'g'rilash, o'rgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish, yordam ko'rsatishning ahamiyati haqida nazariy malumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Mashg'ulotning asosiy qoidalari va tashkil qilinishi

Reja:

7.1. Gimnastika mashg'ulotining qoidalari.

7.2. Gimnastika mashg'ulotlarida yurish va yugurish mashqlari.

Mashg'ulotning asosiy qoidalari va tashqil qilinishi, gimnastika mashg'ulotlarida yurish mashqlari, gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yugurish mashqlari, mashg'ulotlarda shikastlanishning oldini olish chora tadbirlari, shikastlanishning sabablari, gimnastika mashg'ulotlarida sanitariya-gigiena shartlari, gimnastika mashg'ulotlarida bolalarni muhofaza qilish hamda yordam ko'rsatishga o'rgatish usullari, o'z-o'zini nazorat qilish.

8-mavzu. Mashg'ulotning asosiy qoidalari va tashkil qilinishi

Reja:

8.1. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

8.2. Saf mashqlari usullari.

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: pedagog kadrlarning innovatsion yondashuvlar asosida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini yuqori saviyada tashqil etish, sohadagi ilg'or tajribalar, zamonaviy bilim va malakalarni o'zlashtirish va amaliyotga joriy etishlari uchun zarur kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish, shuningdek ularning ijodiy faolligini oshirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

maktabgacha talim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlarning tashkiliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va metodik ishlarni samarali tashkil etishda boshlang'ich gimnastika mashg'ulotning o'rni;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda boshlang'ich gimnastikaning tarbiyaviy ahamiyati;

boshlang'ich gimnastika mashqlarini o'rgatishning innovatsion texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalarini o'zlashtirishga qaratilgan.

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

"Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati" o'quv modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishga qo'yiladigantalablarni bilishi;

jismoniy sifatlarni tarbiyalash asoslarini;

maktabgacha yoshdagi bolalar uchun taqiqlangan mashqlarni;

gimnastika nazariyasi va metodikasini bilishi kerak.

Tinglovchi:

gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar texnikasi va xavfsizlik qoidalarini;

boshlang'ish gimnastika mashg'ulotlarida foydalanadigan maxsus atamalar va gimnastika vositalarini;

jismoniy mashqlar hatti - harakatlarni bajarishni amalga oshirish ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak.

Tinglovchi:

gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishda uning vositalaridan foydalanish;

sog'lomlashtirish - gimnastika tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy metodlardan foydalanish;

gimnastika mashg'ulotlarini pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda o'tkazish;

maktabgacha talim tashkilotlarida sog'lomlashtirish - gimnastika tadbirlarini tashqil etish va o'tkazish malakasiga ega bo'lishi zarur.

gimnastika mashg'ulotlarida zamonaviy jihoz va vositalarni qo'llash kompetentsiyalariga ega bo'lishi lozim.

Modulning o'quv rejadagi

boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Jismoniy tarbiyasi nazariyasi va uslubiyati», "Harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati", "Sog'lomlashtirish – jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish", "Jismoniy va sportda ilg'or xorijiy tajribalar", "Olimpiya bilim asoslari" kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport talimidagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar maktabgacha talim yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yosh va psixologik xususiyatlarini o'rganish, amalda qo'llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

Modul buyicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari					
		Hamnasi	Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayorgarlik
			Jami	Jumladan			
				Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot	
1.	Gimnastika mashqlarining maqsadi, vazifalari va bosqichlari.	2	2	2			
2.	Gimnastikaning asosiy tushunchalari va maxsus atamalari.	2	2	2			
3.	Gimnastika mashqlarini o'rgatishning didaktik tamoyillari va shakllari.	2	2	2			
4.	Gimnastika mashg'uloti vositalari.	6	6	2	4		
5.	Mashg'ulotning asosiy qoidalari va tashkil qilinishi.	4	4		4		
	Jami:	**16**	**16**	**8**	**8**		

NAZARIY TALIM MAZMUNI

1-mavzu. Gimnastika mashqlarining maqsadi, vazifalari va bosqichlari

Reja:

1.1.Gimnastika mashqlarini o'rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari.

2.2.Gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari.

Gimnastika mashqlarini o'rgatishda bolalarning harakat ko'nikmalari shakllantirish. Saf usullari va harakatlar. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi. Gimnastika zallari, gimnastika jihozlarining to'planmasi, gimnastika maydonchasi va jihozlardan foydalanish qoidalari.

2-mavzu. Gimnastikaning asosiy tushunchalari va maxsus atamalari

Reja:

2.1.Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.

2.2.Gimnastikaning sport turlari.

2.3.Gimnastikaning amaliy turlari.

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (umum rivojlantiruvchi) turlari, gimnastikaning sport (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatik) turlari, gimnastikaning amaliy (ishlab chiqarish gimnastikasi, turli xastalik va jaroxatlarni davolash uchun qo'llaniladigan, salomatligini tiklashga yordam beradigan davolovchi gimnastika) turlari.

3-mavzu. Gimnastika mashqlarini o'rgatishning didaktik tamoyillari va shakllari

Reja:

3.1.O'rgatishning didaktik printsiplari.

3.2.Gimnastika mashg'ulotining tuzilishi va o'tkazish.

3.3.Gimnastikaning uslubiy vazifalari.

Gimnastika mashg'ulotida pedagogik vazifalarni hal etish. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda muvaffaqiyatli tashqil etishda bolalarning harakat tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarligi va ruhiy xislatlarining qay darajada rivojlanganligi, onglilik va faollik printsipi, ko'rgazmalilik printsipi

4-mavzu. Gimnastika mashg'uloti vositalari

Reja:

4.1. Gimnastika mashg'ulotining tuzilishi.

4.2. Mashg'ulot vositalarini tanlash.

4.3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi.