

12. Rahmonov P.F. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyati. –T.: ITA –PRESS, 2016.

13. Abdullaev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O'zDJTI, 2005. – 228 b.

14. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – Toshkent: Lider Press, 2009. – 200 b.

15. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

Elektron ta'lim resurslari

16. <http://ziyonet.uz>

17. <https://minsport.uz>

18. <https://sportedu.uz>

PO'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

“ 21 ” 01 2021-yil

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

moduli bo'yicha

ISHCHI O'QUV DASTURI

“Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi” yo'nalishi bo'yicha umumiy o'rta ta'lim muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun

Toshkent – 2021

Modulning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi 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:

- P. Xodjayev - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedras professori p.f.n., professor.
F.T.Abdullayev - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedras dotsenti, p.f.n.
N.B.Xolmatova - Markazning Samarqand filiali "Jismoniy tarbiya metodikasi" kafedras o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- O.S. Jumanov - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedras mudiri, p.f.n., dotsent.
A.R.Jumayev - Samarqand filial "Jismoniy tarbiya metodikasi" kafedras o'qituvchisi

Ishchi o'quv dasturi "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" 2021-yil 4-yanvarda o'tkazilgan 1-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri

O.S. Jumanov

2

Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy rivojlanish, ijtimoiy qonunlaridan foydalanishdagi qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish yo'llari. Jismoniy tarbiya darsida yurak dipsinshini o'lchash uslubiyati.

Dasturning axborot-metodik ta'minoti

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediyaga 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 Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentabrdagi PF-5538-son "Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/docs/-3893445>.
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 2020-yil 23-sentabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>.

III. Maxsus adabiyotlar

10. Azizov N.N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.:ITA – PRESS, 2014.
11. Arslonov Q.P, Abdullayev Sh.D, Ibragimov M.B. Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish.– T.: Durdona, 2016.

4-mavzu. Jismoniy tarbiya darsi tahlili (pedagogik tahlil, pulsometriya, xronometraj o'tkazish uslubiyati)

Reja:

- 4.1. Jismoniy tarbiya darsining shakllari.
- 4.2. Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.
- 4.3. Xronometraj o'tkazish uslubiyati.
- 4.4. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.

Yurak – qon tomir urishini o'lchash uslubiyati. Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Jismoniy tarbiya darsining umumiy va harakat zichligi. Jismoniy tarbiya darsining zichligining omillari. Mashg'ulotning pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Darsning yutuqlari. Darsda yo'l qo'yilgan kamchiliklar. Darsga qo'yilgan talablar.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

5-mavzu. Jismoniy sifatlar

Reja:

- 5.1. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.
- 5.2. Sportchi-o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini aniqlash sinov me'yorlari.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari (akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari va boshqa harakatli o'yinlar) tahlili. O'quvchilarning maxsus jismoniy sifatleri: tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, epchillik, chidamlilik va boshqa fazilatlarini tavsifi va ularning rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun testlar.

6-mavzu. Jismoniy tarbiya darsi tahlili (pedagogik tahlil, pulsometriya, xronometraj o'tkazish uslubiyati)

Reja:

- 6.1. Umumiy pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.
- 6.2. Xronometraj o'tkazish uslubiyati.
- 6.3. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.

Xronometraj ma'lumotlarini ishlab chiqish. Motor zichlikning optimal darajasi. Darsning umumiy va motor zichligi. Yurak-qon tomir urishini o'lchash protokoli.

7-mavzu. Jismoniy tarbiya vositalari

Reja:

- 7.1. Jismoniy mashqlar.
- 7.2. Gigienik omillar.
- 7.3. Tabiatni sog'lomlashtirish kuchlari.

Jismoniy mashqlarni o'rgatish jarayonida o'quvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga, irodasiga, ahloqning namoyon bo'lishiga ta'sir ko'rsatishi.

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning kasbiy mahoratini chuqurlashtirishga, professional bilimlarini takomillashtirishga, shuningdek, "Jismoniy tarbiya" darslarini o'tkazish va nazorat qilish hamda o'quv-metodik hujjatlar yuritish, jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari pedagogik faoliyatini nazorat va tahlil qilish, metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning umumta'lim muassasasida tashkiliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va metodik ishlarni samarali tashkil etish;
- jismoniy tarbiya fani darsini tashkil etish va o'tkazish;
- darslarni nazorat qilish va natijalarni tahlil qilish;
- jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarni 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 darslari sifatini baholash ko'rsatkichlarini tizimli tahlil qilish metodlaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya va sport ta'lim-tarbiya jarayonlarini rivojlantirishda istiqbolli maqsadlarni qo'yishni, rivojlanish strategiyasini ishlab chiqishga tadbir etishni *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni jismoniy rivojlantirishga qaratilgan innovatsiyalarni ishlab chiqishni joriy etishni;

umumta'lim muassasasi o'quvchilari natijalarini nazorat va tahlil qilish;

umumta'lim muassasasi jismoniy tarbiya fani o'quv-metodik hujjatlari bilan ishlashni;

jismoniy tarbiya fani darslarida va pedagogik nazoratlar jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish *ko'nikmalarini* shakllantirish;

umumta'lim muassasasida jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarni jismoniy tarbiya fani dars jarayonini samarali tashkil qilish;

umumta'lim muassasasi va tuman, viloyat, respublika miqyosidagi musobaqalar tashkil etish va o'tkazish *malakalariga* ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazishning samarali texnika va taktikalaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya darslarini pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda o'tkazish;

jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy jihoz va vositalarni qo'llash *kompetensiyalariga* ega bo'lishi lozim.

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

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Yosh davrlari psixologiyasi", "Pedagogning professional kompetentligi va mahorati", "Maktab o'quvchilarining morfofunksional o'zgarishlari", "Ta'lim muassasalarida hayot faoliyati havfsizligi", "Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati", "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati" kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Modulning jismoniy tarbiya va sport ta'limidagi o'rni

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

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi soatlari				Mustaqil tayyorgarlik
		Auditoriya o'quv yuklamasi				
		Jumladan				
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot	
1.	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushuncha va atamaları	2	2			
2.	Jismoniy sifatlar	2	2			
3.	Jismoniy madaniyat tizimining umumiy, uslubiy tamoyillari va uslubiyatlari	2	2			
4.	Jismoniy tarbiya darsi tahlili (pedagogik tahlil, pulsometriya, xronometraj o'tkazish uslubiyati)	6	2	4		
5.	Jismoniy tarbiya vositalari	2		2		
	Jami	14	8	6		

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushuncha va atamaları

Reja:

- 1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati.
 - 1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi predmeti.
 - 1.3. Jismoniy tarbiya vositalari va uslublari.
- "Jismoniy mashq", "Jismoniy tarbiya", Jismoniy tarbiya nazariyasi predmeti. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy atamalariga jismoniy tarbiya, sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, jismoniy tarbiya tayyorgarligi tizimi. Jismoniy mashqlar. Gigienik omillar. Tabiatni sog'lomlashtirish kuchlari. Jismoniy mashqlarni o'rgatish jarayonida o'quvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga, irodasiga, ahloqning namoyon bo'lishiga ta'sir ko'rsatishi.

2-mavzu. Jismoniy sifatlar

Reja:

- 2.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.
 - 2.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.
 - 2.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati.
 - 2.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati.
 - 2.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati.
- Jismoniy sifatlarga umumiy tavsif. O'quvchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi oshirish vosita va usullari. Harakat qobiliyatlarini aniqlash testlari. O'quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni, xususiyatlari hamda bir-biri bilan o'zaro aloqadorligi.

3-mavzu. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy, uslubiy tamoyillari va uslubiyatlari

Reja:

- 3.1. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari.
 - 3.2. Tizimlilik va izshillik tamoyili.
- Uslubiy tamoyillar 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. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi tamoyili. Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg'unlashtirish tamoyili.