

F.Q. Ahmedov, Sh.O'. Atamurodov,
Z.A. Avalboyev, A.R. Abdulaxatov

BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA



F.Q. Ahmedov, Sh.O'. Atamurodov,
Z.A. Avalboyev, A.R. Abdulaxatov

BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA

Uslubiy qo'llanma

*Qo'llanma
uzr. 2013 yil
F. Q. Ahmedov*

TOSHKENT
«ISTIQLOL»
2013

UO'K: 796.011.3(075)
KBK: 74.267.5
B 89

***O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi
Jizzax Davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy tarbiya nazariyasi va milliy sport turlari uslubiyati kafedrasi***

Taqrizchilar:

G'.M. Salimov – Buxoro Davlat pedagogika universitetining jismoniy tarbiya nazariyasi va kurash kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;
A.T. Sodiqov – Jizzax viloyati pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti o'quv va ilmiy ishlar prorektori, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

74.267.5 B 89 **Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya:** uslubiy qo'llanma / F.Q.Ahmedov, Sh.O'.Atamurodov, Z.A.Avalboyev, A.R.Abdul-ahatov. – Toshkent: Istiqlol, 2013. – 112 b.

Uslubiy qo'llanma Jizzax Davlat pedagogika institutining 2013-yil 4-iyuldagi Ilmiy Kengashining 7-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

**UO'K: 796.011.3(075)
KBK: 74.267.5**

ISBN 978-9943-308-87-9

© «Istiqlol nashriyoti», 2013

KIRISH

Respublikamiz Prezidenti I.A. Karimovning rahbarligida mam-lakatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol inson etib tarbiyalash masalasiga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratib kelimoqda. Bugungi kunda ta'lim tizimida tahsil oluvchilarga nafaqat bilim berish, balki, ularni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratildi. Jumladan, respublikamizda «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun, «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»ning hayotga izchil tatbiq etilishi natijasida ta'lim tizimida katta ijobiy yangilanishlar ro'y berdi.

«Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»ga ko'ra, respublikamizda 12 yillik umumiy majburiy bepul ta'lim tizimi joriy etildi. 12 yillik majburiy ta'limdan keyin o'z xohishiga ko'ra har bir kishi kasbiy mehnat faoliyati bilan shug'ullanishi yoki Oliy ta'limning bakalavr-magistr darajasi uchun o'qishini davom ettirishi mumkin.

Ta'lim tizimida umumiy o'rta ta'lim I–9-sinflarni qamrab olib, ta'limning bu bosqichi o'quvchilar uchun eng mas'uliyatli davr hisoblanadi. Ta'limning eng dastlabki bo'g'ini – boshlang'ich ta'lim o'ziga xos ahamiyatga ega ekanligiga mustaqillikdan keyin alohida e'tibor qaratilgan.

Bu borada respublikamiz Prezidenti I.A. Karimov Oliy Majlisning IX–XIX sessiyasida (1997–yil 27–avgust) shunday deydi.

«Eski ta'lim tizimining eng yomon qusuri boshlang'ich ta'limga ikkinchi darajali ish deb qarayotganimizdadir. Ochiq aytishimiz kerak: Bilimi sayoz muallimlar ham birinchi sinfda dars beraveradi. ... Vaholanki, bolaning dunyoqarashi, didi, salohiyati shakllanadigan boshlang'ich sinflarga eng yetuk, eng tajribali murabbiylar birkilib qo'yilishini oddiy mantiqning o'zi talab etadi. Zamonaviy boshlang'ich

ta'limning o'zi nimadan iborat bo'lishi kerak. Bola 1–4-sinflarda qanday bilimga ega bo'lishi lozim? Ular tarbiyasi qanday bo'lishi kerak? Shu masalalarga javob topishimiz zarur» ...

Yurtboshimizning o'z vaqtida bildirgan mulohaza va takliflaridan keyin boshlang'ich ta'limda bir qancha ijobiy amaliy ishlar qilindi.

Boshlang'ich ta'limni samarali tashkil etish va bu bosqichni yetuk mutaxassislar bilan ta'minlash maqsadida respublikadagi mavjud pedagogika institutlari va ayrim universitetlarda «Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ishlari» bakalavr darajasi beruvchi yo'nalishlari ochildi.

Boshlang'ich ta'limning o'quv dasturlari tubdan yangilandi va bu boradagi ishlar davom ettirilmoqda. Boshlang'ich ta'limni takomillashtirish yuzasidan olib boriladigan ishlarning barchasida ham o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi ularning jismoniy rivojlanishi va salomatligi asosiy masala qilib qo'yildi.

Jumladan, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari uchun soatlar miqdori ko'paytirildi. Darsdan tashqari, maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sport ishlarga e'tibor kuchaytirildi. O'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratildi. Nafaqat shaharlarda, balki, qishloq joylarida ham zamonaviy sport inshootlari qurildi va kerakli jihozlar bilan ta'minlandi.

Bu ishlarni amalga oshirishda Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbuslari bilan tashkil etilgan Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyati ham katta ahamiyatga ega ekanligini alohida qayd etish zarur. Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportga alohida katta e'tibor qaratilganligi tufayli uning moddiy ta'minoti bilan birga ilmiy-uslubiy tomonlari ham qaytadan yangilandi. Yangi ishlab chiqilgan Davlat ta'lim standartlari asosida jismoniy tarbiyaning o'quv dasturlariga mos «Jismoniy tarbiya» 1–4-sinflar uchun o'quv qo'llanmalari ham yaratildi. (K.M. Maxkamjonov, P.Xujayev – T: 2010–2011–2012-yy.)

Yaratilgan barcha dastur, o'quv va uslubiy qo'llanmalardan boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkil etishda samarali foydalanilmoqda.

E'tiboringizga havola etilayotgan ushbu uslubiy qo'llanma shunisi bilan ahamiyatlilik, undan boshlang'ich sinflar uchun jismoniy tarbiya dasturi va o'quv qo'llanmaning mazmuni ketma-ketlik bilan o'rin olgan va unga ko'ra tegishli tavsiyalar, namunaviy jismoniy mashqlar majmualari, dars ishlanmalari berilgan.

Uslubiy qo'llanmadan umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya boshlang'ich sinf o'quvchilari, shuningdek, oliy o'quv yurtlarining talabalari, olimpiya zaxiralari, pedagogika kollejlari o'quvchilari va o'quvchilari o'quv jarayonida ish faoliyatida foydalanishi mumkin.

Jismoniy tarbiya fanidan umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standartlari mazmuni

Umumiy o'rta ta'limning «Jismoniy tarbiya» fanidan Davlat ta'lim standartlari, maktab o'quvchilarining (I–IX sinflar) jismoniy tarbiyasini amalga oshirishning mazmuni, sifati va talablarini belgilab beruvchi asosiy me'yoriy hujjat hisoblanadi. Uning mazmuni quyidagilardan iborat:

O'quvchilar sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyaga oid quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashlari shart:

- o'qatlash gigiyenasini bilish va unga rioya qilish;
- o'zini o'zi tibbiy nazorat qila olish;
- jismoniy mashqlarni bajarish qoidalarini bilish;
- asosiy turkum harakatlar ko'nikmalariga ega bo'lish;
- gimnastika mashqlarini bajarish qoidalarini bilish;
- saflanish, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, muvozanat saqlash, osilish va tayanish mashqlarini bajarish;
- harakatli o'yinlarni va sport o'yinlaridan biror turini o'ynay olish;
- jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish uchun zaruriy bilimga ega bo'lish;
- o'zini o'zi jismoniy jihatdan nazorat qilishning asosiy ko'nikmalariga ega bo'lish;
- organizmning asosiy sistemalariga jismoniy mashg'ulotlar ta'sirini bilish;
- uzoq davom etadigan yugurishda o'zini o'zi nazorat qilish usullaridan foydalana olish;
- chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilish;
- saflanish mashqlarini bajarish;
- 100 metr gacha bo'lgan masofaga yugurish, 60–100 metr masofaga bosqich bilan estafetali yugurish, 2 km masofaga notekis joylar bo'ylab, bir me'yorda sekin yugurish mashqlarini bajarish;

– yugurib kelib uzunlikka «Oyoq bukish» usulida sakrash mashqini bajara olish;

– gimnastika umumirivojlantiruvchi mashqlar va sodda akrobatik mashqlarni bajara olish.

1. Jismoniy tarbiya ta'limining maqsadi va vazifalari O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuniga ko'ra (7-modd) Davlat ta'lim standartlari davlatning ta'lim sohasida o'z fuqarolari oldidagi va har bir fuqaroning davlat va jamiyat oldidagi majburiyatlarini aks ettiradigan asosiy hujjatlardan biridir.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomida tegishli saviyani ta'minlovchi Davlat ta'lim standartlari har bir shaxsga ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarni hal etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi. Ta'lim muassasasida «Jismoniy tarbiya» fanining maqsadi – o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, jismoniy sifatlari va imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir. Davlat ta'lim standartlari Umumiy o'rta ta'limda jismoniy tarbiya fani bo'yicha ushbu fan mazmuniga, o'quv yuklamasi hajmiga (o'quv rejasidagi o'quv soatlar), majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarning rivojlanishi, harakat, malaka va ko'nikmalarning shakllanishi), kun, hafta, yil davomidagi harakat tartibining majburiy hajmiga, o'quvchilarning nazariy tayyorgarligiga (jismoniy tarbiya, gigiyena, shifokor nazorati, sport tibbiyoti, o'z-o'zini nazorat va boshqalar) qo'yiladigan talablar yig'indisini belgilab beradi. Mazkur standart o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy, axloqiy va jismoniy sifatlari doirasini tartibga soladi, o'quv tarbiya jarayonida miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya ta'limining asosiy vazifalari:

- jismoniy madaniyat ta'limining darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta'minlash;
- jismoniy tarbiya mazmunining xalqaro mezonlarga mosligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlari va bilimlariga ko'ra jahon darajasiga olib chiqish;
- jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini ijtimoiy–davlat yo'li bilan tartibga solish;
- turli yo'nalishlarda jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini nazorat qilish va boshqarish;

— ta'limni insonparvarlashtirish;

— jismoniy tarbiya ta'limi sifatini oshirish.

Jismoniy tarbiya o'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarini shakllantirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatiga asosiy bo'g'in hisoblanadi.

«Jismoniy tarbiya» fanining tarkibi

«Jismoniy tarbiya» fani umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

1. Jismoniy tarbiya darslari:

— maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli. Ularning miqdori tayanch o'quv jismoniy rejasida haftasiga 2 o'quv soati hisobidan belgilangan. Xalq ta'limi vazirligining 2010-yil mart oyidagi qaroriga ko'ra belgilangan 2 soatlik dars o'quvchilar jismoniy mashqlariga bo'lgan ehtiyojini faqat 9–10% qondirilishini hisobga olib, maktab soatlari hisobidan 3 soatdan 5 soatgacha ko'paytirishni ham belgilab qo'ygan.

2. Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari:

— darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika, umumiy o'rta ta'lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari va pauzalar, uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar, ko'ngilochar harakatli o'yinlar.

3. Jismoniy mashg'ulotlarning sinfdan tashqari shakllari:

— sport to'garaklari, fakultativlar, o'quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to'garaklar va boshqalar.

4. Umummaktab tadbirlari:

— bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar.

5. Mustaqil mashg'ulotlar:

— ko'pincha uy vazifalarini bajarish tarzida, bolalar va o'smirlar sport maktabi sport shu'balaridagi mashg'ulotlar. Safarlar, o'yinlar va boshqalar. Mashg'ulotlarning barcha shakllari haftasiga boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun 8–10 soat, 5–9-sinf o'quvchilari uchun 10–12 soat harakat tartibini ta'minlab berishi kerak.

Belgilangan hajm o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlari uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir. Nosog'lom,

jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus (individual-differensial) rejim o'rganiladi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini belgilovchi bilim, ko'nikma va malakalar

1-sinf.

Bilimlar:

— ertalabki oddiy gimnastik mashqlar elementlarini bilish;
— yakkama-yakka, bittadan, juft-juft, ikkittadan bo'lib qisqa masofaga yurish va yugurishlarni bilish;
— kalta arqonlar, arg'amchilardan sakrash, baland bo'lgan gimnastik to'siqlardan «Chuqurcha»ga sakrash, aniq nishonga uloqtira olish;

— turli to'siqlardan, gimnastik o'rindiqdan va shuningdek, gimnastik devorlarga tirmashish (yuqoriga, pastga) mashqi elementlarini bilish;
— qomatni to'g'ri tutib yurish, oyoq uchida yurish, signal bo'yicha to'xtash bilan yurish, sekin va tez yurish mashqlarini bajara olish;
— milliy raqs harakatlarini o'rganish va raqsga tushishni bilish;
— gimnastik narvonda qo'llarga osilib turishni, shu holatda tizalarni ko'tarib tushirishni, past turnikda bir va ikki qo'lda osilib turishlarni bajarishni bilish;

— quvnoq harakatli o'yinlarni gimnastik gardishlar, to'ldirma to'p va boshqa sport anjomlari bilan bajarishni bilish;

— milliy raqs harakat elementlarini bajarishni bilish;

— «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test sinovlarini topshirish.

Ko'nikmalar:

— buyruq va signal bo'yicha to'xtash, to'xtab oyoq uchida, to'vonda yurish mashqlarini bajarish;

— arg'amchidan sakrash, 30–40 sm balandlikdan pastga sakrash bilan yumshoq qo'nish mashqlarini bajarish;

— gimnastik narvon, qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiq ustidan yuqoriga tirmashib chiqish va pastga tushishni, gimnastik devorga tirmashib chiqish va gimnastik narvonning 3 ushlagich tayoqchasidan yengil pastga sakrab tushish mashqlarini bajarish;

— 30 metr masofaga juft-juft, guruh bo'lib tez yugurish mashqlarini bajarish;

— turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka sakrashni, 2 daqiqa davomida asta-sekin yugurish, yurishni yugurish bilan almashlab

yugurish hamda yugurish elementlari bilan o'yin mashqlari, «Kim kuchli?» quvnoq harakatli o'yinlarni bajarishni bilish;

– harakatli o'yin orqali chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, o'yin mazmunini anglab olishni bilish va bajarish.

Malakalar:

– shaxsiy gigiyena va ovqatlanish tartibiga rioya qilish, kun tartibini talab darajasida bajara olish;

– gimnastik mashqlarni buyumlar bilan mustaqil bajara olish;

– safga ketma-ket qatorda saflanish, asosiy tik turish, doira shaklida saflanish, turgan joyida qo'llarni yon tomonga ochib oraliq masofani saqlash, burulishlar, safda yurish va to'xtash mashqlarini bajara olish;

– saf mashqlari: «Saflanish!», «Tekislaning!», «Rostlaning!», «Erkin turing!», «Buruling!», «Tartib bilan sanang!» buyruqlarini bajarish;

– 150 metrga yurish, 30 metrga juft-juft bo'lib yugurish, 3x10 metrga mokisimon yugurish mashqlarini bajara olish.

2-sinf.

Bilimlar:

– jismoniy mashqlarni bajarish qoidalarini bilish;

– jismoniy mashqlarning salomatlikni mustahkamlashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda, qad-qomatni to'g'ri shakllantirishga bo'lgan ijobiy ta'sirini bilish;

– maktabda va uyda jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida shikastlanishni oldini olish qoidalarini bilish va gimnastik saflanish, qayta saflanish, bir kishilik qatordan ikki, uch, to'rt kishilik qatorga saflanish mashqlarini bajarishni bilish.

Ko'nikmalar:

– har xil dastlabki holatlardan (tizzaga tayanib, tayanib o'tirib, orqaga o'girilib turgan holatda) buyruq va signallar orqali yugurishlarni bajarish;

– tennis yoki kichik hajmdagi to'pni 6 metr masofadagi, balandligi 3 metr to'siqdan oshirib uloqtirish mashq usullarini bajarish;

– 6 metr masofadan to'pni aniq nishonga uloqtirish mashqlarini bajarish;

– arg'amchida turli sakrash mashqlarini bajarish;

– joyidan turib ikki oyoqlab depsinib sakrashni va yugurib kelib 30 sm rezinkani to'siq ustidan sakrab o'tish;

– futbolchining harakatlarini, to'g'riga yugurish, signal bo'yicha to'xtash, qarama-qarshi tomonga yugurish, ilonizi bo'lib yugurish mashqlarini bajarish;

– erkin suzish usuli mashq elementlarini bajarish.

Malakalar:

– «Chapga, o'ngga, orqaga burulish!», «Turgan joyida yurish!», «To'g'riga yurish!», «Tartib bilan sanang!», «Bir (ikki, uch, to'rt) qatonga saflaning!» buyruqlarini bajarish;

– umumrivojlantiruvchi mashqlarni buyumlar (gimnastik tayovqachalar, arg'amchilar, kichik to'plar) va buyumsiz bajara olish;

– g'ujanak bo'lib o'tirish, oldinga o'mbaloq oshish, kuraklarda tik turish, yon tomonga o'mbaloq oshish, «Ko'pri» turish, chalgancha yotgan holda ikki oyoq uchini qo'l bilan ushlash mashqlarini bajara olish;

– bir oyoqda turib, qo'llarni yonga uzatib muvozanat saqlash, «Qaldirg'och» holatida turish mashq usullarini bajara olish;

– 30 metrga tez yugurish va 3x10 metrga mokisimon yugurish mashqlarini bajara olish;

– kichik to'pni 6 metr masofadan baland to'siq orqali oshirib uloqtirish, 6–8 metr dan to'pni nishonga uloqtirish mashq usullarini bajara olish;

– yugurish, sakrash, to'pni aniq va uzoqqa uloqtirish bilan beriladigan o'yin mashqlarini bajara olish;

– harakatli o'yinlarni qoidalari bilan aniq bajara olish;

– 25 metrga erkin usulda suzishni bajara olish.

3-sinf.

Bilimlar:

– asta va o'rta tezlikda yugurish, 200 metr masofali bo'limlarni (100–200 metr yurish – yugurib) 2–3 marta bajarishni bilish;

– sakrash chuqurchasiga yugurib kelib uzunlikka depsinib sakrash;

– tepalikdan (50–60 sm) sakrab tutishlar;

– to'pni uzoqqa va aniq nishonga joyidan turib uloqtirish;

– o'yin qoidalarini bilish;

– erkin holatda 25–30 metrga suzish;

– «Gulnoz», «Shoʻx qizlar», «Lazgi», «Yalla» va «Paxtaoy» kabi milliy raqslarning asosiy harakatlarini bilish;
– har xil noʻjoʻya harakatlardan shikastlanishning oldini olish qoidalarini bilish;

– jismoniy mashqlarning inson salomatligini mustahkamlanishida va qomatning toʻgʻri shakllanishiga ijobiy taʼsirini bilish;
– saf mashqlari: keng qadamlab yurish, tez va sekin qadamlab yurish, ikki qator boʻlib saflanish, ikki qatordan bir qatorga saflanish, «ilonizi» boʻlib yurishlarni bilish, boshni chap va oʻng tomonlarga aylantirish, gavydani (chapga, oldinga, orqaga, oʻngga) egish mashqlarini bajarish.

Koʻnikmalar:

– qomatni rostlaydigan ertalabki badantariya mashqlari majmuasini bajarish, toʻldirma toʻplar bilan (1,5–2 kg) mashq bajarish;
– qiya joylashtirilgan gimnastik oʻrindiq ustidan qoʻllarga tortilib tirmashib chiqishni bajarish;
– gimnastik narvonda orqa bilan qoʻllarga osilib 30 soniya mobaynida turish, shu holatda tizzalarni yuqoriga koʻtarib tushirishlarni bajarish;
– signal boʻyicha toʻxtash bilan yurish, tizzani baland koʻtarib sekin yugurish, yuqori startdan yugurish usullarini bajarish;
– turgan joyidan toʻpni uloqtirish (nishonga va uzoqqa) mashqlarini bajarish;
– basketbol oʻyinida turish, siljish, harakatlanish, ikki qoʻl bilan toʻpni koʻkrakdan sherigiga uzatish, joyida turib toʻpni oʻng va chap qoʻllarga, polga (yerga) urib turish mashq usullarini bajarish;
– harakatli oʻyinlarda, yugurish, sakrash va turli toʻsiqlardan oʻtishda, turli estafetalar oʻtkazilishida shikastlanishning oldini olish qoidalariga amal qilib bajarish;
– futbolchilarning (yugurish, sakrash, juftlama va chalishtirma qadam tashlab yugurish) harakatlanishini bajarish;
– futbolchilarning oʻyinda oʻzini tutishi va xavfsizlik qoidalariga rioya etishi, darvozabon harakatlarini bajarish.

Malakalar:

– dastlabki holat: asosiy turish, ikki marta oldinga oʻmbaloq oshishni, orqaga dumalash bilan kuraklarda tik turish, shu holatda oyoqlarni bukish, birdaniga «Koʻpri» hosil qilish va bir qoʻlga tayanib

yondan orqaga burilish, choʻqqayib tayanishga oʻtish hamda gavydani toʻgʻirlab yuqoriga sakrab, yumshoq qoʻnish mashqlarini bajara olish;
– baland turnikda tortilish (oʻgʻil bolalar), gimnastik oʻrindiqqa tayanib qoʻllarni bukish va yozish (qiz bolalar) mashqlarini bajara olish;

– balandligi 90 sm «Xari» (kozyol) ustiga sakrab chiqish va yuqoriga kerilib oyoqlarni yozib, yumshoq sakrab tushish (oʻgʻil bolalar);
– balandligi 80 sm «Ot» (konʻ) tutqichini ushlab ustiga chiqish va yuqoriga kerilib sakrab tushish (qiz bolalar);
– yugurib kelib handaq chetidan uzunlikka sakrashni bajara olish;
– joyida turib va qadam tashlab toʻp bilan toʻgʻriga harakatlanish, toʻp bilan ikki qadam yurib toʻxtash, toʻpni 2–3 metr masofadan ikki qoʻllab koʻkrakdan basketbol savatiga tashlash mashqlarini bajara olish;

– «Toʻplarni qatordan uzatish», «Man etilgan mashq», «Doira boʻylab toʻp uzatish», «Hamma oʻz bayroqchasiga», «Bolalarda tartib qatʼi», «Kun va Tun», «Oq ayiqlar» kabi harakatli oʻyinlarni bajara olish;

– toʻrga toʻpni oyoq yuzasining ichki yoni bilan tepish, dumalab kelayotgan toʻpni oyoqning ichki yoni bilan toʻxtatish mashqlarini bajara olish.

4-sinf.

Bilimlar:

– mashgʻulot vaqtida birinchi tibbiy yordam koʻrsatishni bilish;
– guruh bilan birga 60 metr masofaga past startdan chiqib yugurish;
– asta-sekin yugurib 200 metr masofada (3–4 marta dam olib) oʻrta tezlikda yugurish;

– toʻpni uzoq masofaga, aniq nishonga 3–4 qadam tashlab uloqtirish, maksimal yugurishga berilgan topshiriqlarni bajarish;
– futbol va sport oʻyinlari elementlarini almashtirib bajarish;
– harakatli oʻyinlarni jamoa ishtirokida sardor sifatida bajarish;

Koʻnikmalar:

– buyumlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish;
– «Yarim shpagat» va «Shpagat» bajarish uchun maxsus mashqlarni bajarish;

- tik turib qo'llar yonda, o'ng va chap oyoqlarda «Qaldirg'och» hosil qilish, ikki marta ketma-ket oldinga o'mbaloq oshib, yuqoriga kerilib sakrash mashqlarini bajarish;
- tik arqonga (2–3 metr) ko'rsatilgan usulda tirmashib chiqish mashqlarini bajarish;
- yakka cho'p ustida oddiy yurish, oyoq uchida, yonlarga, oldinga va orqaga juflama qadam bilan harakatlanishlarni bajarish;
- 50–100 metr masofaga har xil tezlik bilan sportcha yurish, 30–40 metrga past startdan yugurish, 50 metrga yuqori startdan yugurish mashqlarini bajarish;
- yuqori startdan chiqib, har xil tezlik bilan yugurishlarni bajarish;
- basketbolda himoya va hujum harakatlarini bajarib yurish, to'pni ilib olish va ikkala qo'l bilan joyida turib va joyni almashtirib harakatlanish, to'pni bir qo'l bilan to'g'ri chiziqli bo'ylab olib yurish usullarini bajarish;
- futbolchilarning o'yin usullarini bajarish vaqtida xavfsizlik qoidalariga amal qilgan holda bajarish;
- harakatli o'yinlarni tashkil etishda o'qituvchiga ko'maklashish;
- «Oq terakmi, ko'k terak», «Raqam bilan chaqirish», «Kim chaqqon», «To'pni tushirib yuborma», «To'pni uzatib yugurish estafetasi», «To'pni savatga tashla» o'yinlarini bajarish;
- erkin usulda suzishni bajarish.

Malakalar:

- saf mashqlari: o'quvchilarga raport topshirish, turgan joyidan orqaga surilish, tartib bo'yicha sanash, bir qatordan uch qatorga tekis saflanish, yurish davomida burulish, 3, 4, 5 qator bo'lib ketma-ket saflanish usullarini bajarish;
- gimnastik mashqlarni katta tanaffus va dars pauzalarida bajara olish;
- buyumlar bilan (gimnastik tayoqchalar, gantellar, gardishlar, kichik to'plar, arg'amchi) mashqlar bajarish;
- umumirivjantiruvchi mashqlarni bajarish;
- dastlabki holat: oyoqlar kerilgan, qo'llar yuqoriga, orqaga engashib «Ko'priki» tushishni bajarish;
- 4x10 metr masofaga mokinimon yugurish, 1000 metrgacha yugurishni (80–100 metr) almashlab yugurish, yugurib kelib «Oyoqlarni bukib sakrash» usullarini bajarish;

- to'g'ridan va yon tomondan yugurib kelib, «Hatlab o'tish» usuli bilan balandlikka sakrash, to'pni 1 qadamdan 10–12 metr masofadagi 1x1 hajmdagi tik nishonga aniq uloqtirish usullarini bajarish;
- arqonga 3 usulda tirmashib chiqish usullarini bajarish;
- yengil atletika bo'yicha mezonlarni topshirish;
- basketbol shiti oldida burchak hosil qilib, to'pni yelkadan bir qo'l bilan o'ngdan, chapdan savatga tashlash (2,5 metr masofadan 3 urinishda) usullarini bajarish;
- juft–juft bo'lib 2,5 metr masofadan 20 soniya mobaynida shartlarga uzatish va qabul qilish mashqlarini bajarish;
- voleybol o'yinidagi qoidalar to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'lish;
- futbol bo'yicha o'yin usullari va mezon talablarini bajarish;
- harakatli o'yinlar qoidasini, mazmunini, tashkiliy tomonlarini bilish, tartib–intizom qoidalariga rioya qilish hamda harakat belgisi – sakrash, uloqtirish, tortilish, yugurish me'yorlarini bajarish;
- 50 metr masofaga erkin suzish.
- Davlat ta'lim standartiga ko'ra Umumiy o'rta ta'limning, «Jismoniy tarbiya» fani dasturi ishlab chiqilgan. Quyida ushbu dastur mazmuni berildi.

Umumiy o'rta ta'limning «jismoniy tarbiya» fanidan o'quv dasturi mazmuni

Umumiy o'rta ta'limning barcha fanlari kabi «Jismoniy tarbiya» fani ham Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturi asosida o'qitiladi. O'quv dasturi o'quv jarayonini amalga oshirishning asosiy hujjatlaridan hisoblanadi. O'quv fan dasturi jismoniy tarbiya ta'limi mazmunini, uning o'quvchilar tomonidan o'zlashtirishning eng samarali usullari, axborot manbalari va me'yorlari ko'rsatilgan me'yoriy hujjatlar hisoblanadi. «Jismoniy tarbiya» fani bo'yicha tuzilgan ushbu o'quv dasturi amalda qo'llanilib kelgan dasturlarga tanqidiy yondashilib, ularning eng yaxshi jihatlari, ilg'or maktab o'qituvchilarining va boshqa mutaxassislarining ijobiy ish tajribalarini e'tiborga olgan holda qayta ishlab chiqilgan. Maktabda haftasiga 2 soat o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi bola organizmiga to'laqonli jismoniy yuklama berish uchun yetarli emasligini hamda ilmiy tadqiqotlarga ko'ra

o'quvchilarning kundalik harakatga bo'lgan fiziologik 45 daqiqali jismoniy tarbiya darsi faqatgina 11% ni hisobga olgan holda O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi 1–4-sinf o'quvchilari bilan qo'shimcha mashg'ulot darslarni o'tkazish uchun maktab ixtiyoridagi soatdan foydalanishga, haftasiga 3 soatgacha, agarda qayerda imkoniyat bo'lsa, 4–5 soatli jismoniy tarbiya soatlarini o'tishga ruxsat etildi. Respublikamizning urf-odati va milliy an'analarga ko'ra, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'quvchilarning jinsiga qarab sinfni ikki guruhga bo'lish masalasi hal etildi. Qiz bolalar bilan (8–9-sinflarda) darsni ayol o'qituvchi olib borishi ma'qul deb topildi. Jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishdan maqsad – bolalarning salomatligini saqlash, ularning jismonan yetuk bo'lib yetishishlari uchun shart-sharoitlar yaratish va mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantirish. Qanday holatda bo'lmasin, barcha imkoniyatlardan foydalanib, jismoniy tarbiya darslarini muntazam tashkil etish, ularda o'quvchilarning faol qatnashishini ta'minlash, ular organizmiga foydali yuklamalar berish juda muhim. Shunday qilib, 1-sinfdan 4-sinfgacha maktab dasturidagi bo'limlar bo'yicha o'quv yiliga tavsiya qilinadigan o'quv soatlari quyidagicha belgilangan (2010–yildagi dasturdan olindi).

T/r	Dastur bo'limlari	1-sinf	2-sinf	3-sinf	4-sinf
1	Nazariy bilim asoslari	Dars jarayonida			
2	Gimnastika	16	16	16	14
3	Yengil atletika	14	16	16	18
4	Harakatli va sport o'yinlari elementlari	38	36	36	12
5	Sport o'yinlari (basketbol, voleibol, qo'l to'pi)	–	–	–	12
6	Futbol o'yini	–	–	–	12
7	Kurash	–	–	–	–
8	Suzish	–	–	–	–

«Jismoniy tarbiya» fani dasturi bo'yicha 1-sinflar uchun yillik soatlar taqsimoti

№ /	Dastur bo'limlari	Yillik soat	Dars jarayonida											
			Birinch chorak, 18 soat		Ikkinchi chorak, 14 soat		Uchinchi chorak, 20 soat		To'r-tinch chorak, 16 soat					
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
1	Nazariy bilimlar						2	4	6	4				
2	Gimnastika	16									4	3		
3	Yengil atletika	14		4	3									
4	Harakatli va sport o'yinlari elementlari	38		5	6	6	6	2	2	2	5	4		
5	Sport o'yinlari (basketbol, volei-bol, qo'l to'pi)	—												
6	Futbol o'yini	—												
7	Kurash	—												
	Jami:	68	9	9	6	8	6	8	6	9	9	7		

«Jismoniy tarbiya» fani dasturi bo'yicha 2–3-sinflar uchun yillik soatlar taqsimoti

№	Dastur bo'limlari	Yil-lik soat	Birinch chorak, 18 soat		Ikkinchi chorak, 14 soat		Uchinchi chorak, 20 soat		To'rtinchi chorak, 16 soat			
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
			Dars jarayonida									
1	Nazariy bilimlar						2	4		4		
2	Gimnastika	16										
3	Yengil atletika	16		5	3						5	3
4	Harakatli va sport o'yinlari elementlari	36		4	6	6	6	2	2	2	4	4

5	Sport o'yinlari (basketbol, voleibol, qo'l to'pi)	—																		
6	Futbol o'yini	—																		
7	Kurash	—																		
8	Suzish	—																		
	Jami:	68	9	9	6	8	6	8	6	6	8	6	9	7	9	7	9	7	9	7

**«Jismoniy tarbiya» fani dasturi bo'yicha 4-sinflar uchun
yillik soatlar taqsimoti**

T/r	Dastur bo'limlari	Yil- lik soat	Birinchi chorak, 18 soat, IX-X	Ikkinchi chorak, 14 soat, XI-XII	Uchinchi chorak, 20 soat, I-II-III	To'rt- tinchi chorak, 16 soat, IV-V
1	Nazariy bilimlar		Dars jarayonida			
2	Gimnastika	14			5-6-3	
3	Yengil atletika	18	4-4	1	1	5-3
4	Harakatli va sport o'yinlari elementlari	12	2-2	1-2	1-2	1-1
5	Sport o'yinlari (basketbol, voleibol, qo'l to'pi)	12		4-6	1	1
6	Futbol o'yini	12	3-3			3-3
7	Kurash	—				
8	Suzish	—				
	Jami:	68	9-9	6-8	6-8-6	9-7

Eslatma: Yuqorida taxminiy taqsimlangan soatlarni maktabdagi sharoitga qarab taqsimlashingiz mumkin.

Mamlakatimizdagi futbolga bo'lgan e'tibor inobatga olinib, umumiy o'rta ta'limda jismoniy tarbiya fani dasturiga futbol uchun alohida soat ajratilishiga tavsiya berildi. Futbol o'yini usullari va texnik elementlarini o'rgatishda bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari katta ahamiyatga ega. Birinchi bosqich (4-sinf) o'quvchilari bilan ishlashning asosiy usuli bu guruh bo'lib o'rgatishga qaratilgan. Futbol bo'yicha o'quv darslarida qo'llaniladigan barcha mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: maxsus-tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik, musobaqa. Uning yordamida yoshlarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish mumkin.

O'qituvchi 1-4-sinflarda jismoniy tarbiya darslarida shunday pedagogik vazifani qo'yadiki, bu vazifa harakatli o'yinlar, gimnastik mashqlar va yengil atletikani kompleks qo'llash asosida hal etiladi. Harakatli o'yinlar alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular o'quvchilarda asosiy harakat malakalarini shakllantiradi, o'sib kelayotgan yosh avlodni shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakatli o'yinlardan samarali foydalanish va ularni tashkil qilish uchun yetarli miqdorda qo'llanmalar bo'lishi zarur.

Shulardan kelib chiqqan holda, o'qituvchilar oldida quyidagi vazifalarni qo'yish maqsadga muvofiqdir:

- harakatli o'yinlar va ulardan foydalanish metodikasiga doir o'zlarining bilim darajalarini oshirish;
- o'quvchilar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish va tashkil qilish uchun maktabda zarur sharoitni yaratishga erishish;
- bolalarda harakatli o'yinlarga qiziqishni uyg'otish va ularni mustaqil ravishda tashkil qilishni o'rgatish.

Dasturga «Suzish» bo'limi kiritilgan bo'lib, bu bo'limga alohida soat ajratilmagan, biroq maktabda suzishga sharoit bo'lsa, unga birinchi sinfdan boshlab o'rgatiladi. Soat esa, dasturning asosiy turlari (harakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari) hisobidan olib boriladi. Mashg'ulot haftasiga ikki marta o'tkaziladi. Suzish darsiga borayotgan o'quvchilarda sovun, mochalka, sochiq, suzish uchun maxsus kiyim (plavka, kupalnik) bo'lishi kerak. Dars jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya etish talab etiladi.

Suzish turi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotga suzishni o'rgatish metodikasini biladigan hamda suvda cho'kishdan saqlab qolish usullarini egallagan mutaxassis jalb qilinadi. Mashg'ulot vaqtida vrach

(yoki hamshira) bo'lmog'i, shuningdek, o'quvchi favqulodda jarohatlangan taqdirda birinchi yordam ko'rsatish uchun tibbiy aptechka talab etiladi.

Suzish bo'yicha birinchi darslarni quruqlikda o'tkazib, shundan so'ng suvga tushirib, qirg'og'ida topshiriq berib o'rgatiladi. Havzaning tozaligi, yechinish xonalarning ozodaligi va gigiyenik talablarga javob berishi faqatgina o'qituvchi (trener) va tibbiyot xodimlarining nazorat qilib turishlariga bog'liq. Suv havzasi muntazam ravishda xlor aralashmasi va mis kuporosi bilan tozalanib, uning suvi bir-ikki haftada almashtirilib turilishi zarur. Tibbiyot xodimlari, sanepidstansiya xodimlari bilan hamkorlikda suv havzasiga infeksiya tushmasligi uchun belgilangan tartibda, muntazam suvni tekshirib turishlari lozim. Maktab ma'muriyati esa bu masalada suv havzasi xodimlariga har tomonlama yordam ko'rsatib boradi.

O'quv dasturga 1-4-sinflar uchun milliy raqs elementlari kiritilgan. Bu bo'limga har darsda sharoitga qarab ma'lum vaqt ajratilishi maqsadga muvofiqdir.

Masalan: 1-4-sinflarga quyidagi raqs elementlari kiritilgan: «Vohay bola», «Chittigul», «Andijon polkasi», «Lazgi», «Gulnoz», «Sho'x qizlar», «Askariy», «Duloncha» va boshqalar. Dasturning ushbu bo'limini o'tkazish uchun o'qituvchi albatta tayyorgarlik ko'rishi lozim: musiqa kassetaga yozilgan bo'lishi, qizlardan yordamchi(solist) tanlanishi, mashg'ulot paytida o'quvchilar vaqtida rag'batlantirilib, to'g'ri baholanishi zarur.

1-sinf. O'quvchilar yakkama-yakka bittadan, juft-juft ikkitadan bo'lib qisqa masofalarga yurish va yugurishlarni aniq bajarishga o'rgatish. Kalta arqonlar, arg'amchilardan sakrashni, baland bo'lmagan to'siqlardan «chuqurcha»ga sakrashni, aniq nishonga uloqtirishni o'rgatish. Turli to'siqlardan gimnastik o'rindiqdan va shuningdek, devorlarga tirmashib chiqib, oshib o'tishga o'rgatish. Yurish-yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari mujassamlangan harakatli o'yinlarda ishtirok etish. Suvda o'z-o'zini tuta bilishni o'rgatish. Milliy raqs harakatlarini o'rgatish va raqsga tushish. Ertalabki oddiy gimnastik mashqlarni mustaqil bajara olishga o'rgatish.

2-sinf. 20-30 metr masofaga to'g'ri yo'lakdan bir-biridan o'zib o'tib, tez yugurishni: sekin va bir maromda 100-150-200 metr masofaga yurish va yugurishni; to'pni uzoq va aniq masofaga uloqtirishni; arg'amchida 30 taga qadar sakrashni, joydan yugurib kelib

uzunlikka sakrashlarni; 25 metr masofaga suzishni; «Andijon polkasi», «Lazgi», «Yalla» musiqalariga raqs tushishni; jamoa hisobida harakatli o'yinlarda qatnashishni bilish zarur. Mustaqil ravishda ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini bajara bilishni o'rgatish lozim.

3-sinf. Quyidagilarni bajara olishni bilishni kerak: 30-40 metrga yugurib, 200 m masofali bo'limlarda asta yugurishni (100-200 metr yurib-yugurib) 2-3 marta bajarish, sakrash chuqurchasini chetidan yugurib kelish, me'yoriy tezlikda depsinib uzunlikka sakrash; tepalikdan (50-60 sm) sakrab tushishlar, to'pni uzoqqa va aniq nishonga joydan turib uloqtirish; arg'amchida 60-80 marta sakrash; harakatli o'yinlarda sinf bilan qatnashish, o'yin qoidalari asosini bilish; erkin holatda 25-50 metrga suvda suzib o'tish; milliy raqslarning «Gulnoz», «Sho'x qiz», «Lazgi», «Yalla», «Kari navo», «Paxtaoy» va bokazo» usosiy harakatlarini bilish; ertalabki gigiyenik gimnastikani bajarish.

4-sinf. Jismoniy tarbiya darslarida o'z-o'zini muhofaza qilish qoidalarini bilish binobarida quyidagilarni bajarishi lozim: to'g'ri yo'lakdan chuqon yugurishni, guruh bilan birga 60 metrli masofaga yugurishni, sekin-asta yugurib 200 metrli masofani 3-4 marta (dam olib) me'yoriy tezlikda yugurishni, uzunlikka va balandlikka yugurib kelib sakrashni, to'pni uzoq masofaga aniq nishonga 3-4 qadam taqalab uloqtirishni, mokisimon yugurishda berilgan topshiriqni bajarishni, to'pni ilib olib uloqtirishni, to'p bilan harakatlanishni, futbol va sport o'yinlari elementlarini soddalashtirgan elementlarini almashtirib bajarishni, harakatli o'yinlarni jamoa ishtirokida onaboshi yoki sardor sifatida bajarishni, ertalabki majmuali gimnastikani bajarishni.

1-SINF.

«Jismoniy tarbiya» darsi (haftasiga 2 soat) — 68 soat

Gimnastika

1-usul. Buyumlarsiz mashqlar: asosan beriladigan mashqlar qomatni to'g'ri shakllantirish, qo'llarni har tomonga ko'tarish, gavdani oldinga, orqaga, yonga egish: oyoqlarda o'tirib turish va oyoqlar uchida sakrash.

2-usul. Buyumlar bilan mashqlar: gimnastik tayoqchalar, arg'amchilar, bayroqchalar, katta va kichik to'plar bilan gimnastik narvonlar oldida bajariladi.

Tirmashib chiqish, osilish va tayanishlar.

1. Tirmashib chiqish:

- a) gimnastik narvon, qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiq ustida yuqoriga tirmashib chiqish va pastga tushish (tizzalarda turib yurish);
- b) yonga oyoq-qo'llar yordamida gimnastik narvonga tayangan holda chiqish va pastga tushish;
- s) arqonga yoki uzun tayoqqa erkin usulda tirmashib chiqish.

2. Osilish:

- a) gimnastik narvonga o'tirib qo'llarda osilib turish;
- b) osilib turib tizzalarni bukib ko'tarish;
- s) past turnikda bir oyoqda, ikki oyoqda osilib turish.

3. Tayanish:

Gimnastik o'rindiq ustida qo'llarga tayanib gavdani oldinga egib, oyoqlarni orqaga ko'tarish.

4. Tayanib sakrash:

- a) turgan joyda yuqoriga qayvishib sakrash;
- b) pastga yumshoq tushib to'xtab;
- s) gimnastik o'rindiq ustidan pastga — to'shakka sakrab tushish;
- d) o'rindiqdan tayanib sakrab o'tish.

5. Muvozanat saqlash.

Gimnastik o'rindiq, yakka cho'p ustida mashqlar bajarish: oyoq uchida qo'l holatlarini o'zgartirib yurishlar. 180° ga burilish va pastga

sakrab tushish, turgan joyda yuqoriga sakrab, oyoq uchida yumshoq tushish.

Sport zalida 5 ta to'siqlardan o'tish.

1. Uzunasiga qo'yilgan 2 ta gimnastik to'shagi ustida chalqancha yotib, qo'llarni yuqoriga uzatgan holda yonga qorinda yumalab tushish.

2. Gimnastik o'rindiq ustida (reykasi)dan qo'llarni yonga uzatib yurib o'tish.

3. Qorinda yotgan holda gimnastik o'rindig'ida siljish.

4. Uzunasiga qo'yilgan 3 ta gimnastik to'shak ustida yotib, oldinga qo'l va oyoq bilan emaklab o'tish.

5. Gimnastik narvonga qo'l va oyoqlar yordamida tirmashib chiqib, gimnastik to'shak ustiga sakrab tushish.

Quyuoq o'yinlar.

«Kim kuchli», «Kim chaqon», «Kim tez o'raydi», gimnastik qoidalar, to'ldirma to'p va boshqa sport anjomlari bilan estafetalar.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

1. Turgan joyda «O'ngga!», «Chapga!» burilish.
2. Yuqoriga sakrab pastga yumshoqgina tushish.
3. Turnikda 2–3 marta tortilish; qo'llarga tayanib, 5–6 marta qo'llarni bukib va yozish.
4. Gimnastik qoidalar royiya qilib mashq bajarish.

O'quv mezonlari:

№	Biluv mashqlari	Natijalari va ballari									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Past turnikda tortilish (marta)	3	2	1	—	—	—	—	—	—	—
2	Arg'amchida sakrab, 30 soniyada (marta)	20	15	10	8	5	25	20	15	10	8
3	Gimnastik o'rindiq ustidan pastga — to'shakka sakrab tushish	15	12	10	8	5	30	20	10	8	6

Harakatli o'yinlar

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

O'yin boshlanishida diqqat berib, o'yin mazmunini anglab olish va o'yin vaqtida bir-biroviga yordam berish. O'yinchilar o'qituvchining ko'rsatmalariga va sardor, ona boshining qoidalariga rioya qilishlari, o'yin boshlanishida o'z joylarini aniq egallashlari, hushtak berilishi bilan o'yinni to'xtatishga rioya qilishlari va hokazo. «Charxpalak», «Hamma tezda o'z joyiga», «Danak», «Oyog'ingni ho'l qilma», «Bir qatarga saflaning!», «Kim ko'p yong'oq yig'ish», «To'pli estafeta», «Chakragitli estafeta», «Yashiringanni topish», «Nishonga aniq ot», «Bektinmachoq», «Kim uzoqqa uloqtiradi», «Topishmoq», «Topishmachoq», «Chamalash», «Ko'ch bolam, qor keldi», «Qovun poldasi», «O'rta barmoqni top», «Chopon», «Qopqon», «Qirg tosh», «Zag'zag'on», «Olib qochar», «Jambul», «Besh tosh», «Pat», «Qizil bayroq», «Kartoshka ekish», «Qo'ng'iroqcha», «Sakra bodom chunchuqlar», «Keldi-ketadi» «Oq terakmi, ko'k terak», «Echki bolalari», «Bo'y oq sotuvchi», «Xurmacha bog'i», «Quruvschilar», «Kosmonavtlar» va boshqa harakatli o'yinlar orqali chaqqonlik, tezkorlik, umumiy chidamlilikni rivojlantirish hamda sezgirlik va xotira faollashini tarbiyalash.

Raqs elementlari

«Andijon polkasi»da qo'l va oyoq harakatlarini bajarish. Raqs jarayonida qo'l va oyoq elementlarini o'rgatish. Musiqa jo'rligida raqsga mos elementlarni bajarish. «Chittigul», «O'rdaklar raqsi», «Vals qoidalar».

Suzish

Suvga botish (suv ostiga tushish), suvga tushish va nafas olish, quytidan sakrash. Oldin quruqlikda, so'ng suvda erkin suzish usulida qo'l va oyoq harakatlari.

Masalalar orasidan bolalar velosipedida uchishlar. Badminton, «Ayilak va qurbaqalar», «Dengiz jangi».

Uyga beriladigan topshiriq:

1. Arg'amchilarda turli sakrash.
2. Mustaqil bajarish uchun 2-3 ta mashq tuzish.
3. «Echki nuqtalar»ni bilish va qo'llash.

4	Turgan joyda uzunlikka sakrash	140	100	80	70	60	110	90	70	60	50
5	Qo'llarga tayanib yotish va cho'q-qayib o'tirish	6	4	3	2	1	4	3	2	1	—

Uyga berilgan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastik mashqlardan 4-5 tasini qaytarish (oyoqlarni har tomonga yoyiltirib o'tirib turish).
2. Oyoq uchida sakrash (arg'amchida).
3. 20-30 metrga 2-3 marta yugurish, 200-300 metrga yugurish.
4. Osilish, tayanish mashqlarini har xil usulda takrorlash.

Yengil atletika

Darslarda jismoniy mashqlarni bajarishning gigiyenik qoidalari. Kishi salomatligi uchun ochiq havoda mashqlar bajarishning ahamiyati.

Tabiatni, sog'lomlashtiruvchi (ekologik) omillarni odam organizmiga ta'siri. O'quvchilarni sport maydonida, zalida o'zini tutishi (yurish-turish) qoidalari.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar — 6,3 — 6,8 — 7,3 soniya;
 - qiz bolalar — 6,5 — 7,0 — 7,5 soniya.
2. Turgan joyda uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar — 120 — 100 — 80 sm;
 - qiz bolalar — 110 — 90 — 70 sm.
3. To'pni nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatda):
 - o'g'il bolalar — 3 — 2 — 1 marta tekkizish;
 - qiz bolalar — 3 — 2 — 1 marta tekkizish.
4. 3x10 metrga mokisimon yugurish:
 - o'g'il bolalar — 9,5 — 10,0 — 10,8 soniya;
 - qiz bolalar — 10,0 — 10,5 — 11,2 soniya.

Gimnastika

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Qomatni to'g'ri shakllantirish uchun qo'l, oyoq mashqlarini bajarishda turli holatlarni to'g'ri bajarish. Saf mashqlarini bajarish. Mashqlar majmuasini buyumsiz va buyumlar bilan bajarish. Gimnastik narvon yonida gimnastik tayyoqchalar, arg'amchilar, kichik to'plar, qum solingan xaltachalar bilan mashq bajarish.

Akrobatika: g'ujanak bo'lib o'tirish, oldinga o'mbaloq oshish, kuraklarda tik turish, yon tomonga o'mbaloq oshish, «ko'prikk» hosil qilish. Qorin bilan yotgan holda ikki oyoq uchini qo'l bilan ushlab kerishish. Bir oyoqda turib, qo'llarni yonga uzatib muvozanatni saqlash, «qaldirg'och» yarim shpagat turish.

Muvozanat saqlash mashqlari: yakka cho'p va gimnastik o'rindiq ustida oyoq uchida yurish, 180° ga burilish, yonboshlab qadamlab yurish, qo'yilgan to'plar ustida hatlab yurish, sakrab turish.

Gimnastik sakrash mashqlari: turgan joyda 30 sm balandlikdagi o'rindiq ustidan pastga yumshoqgina sakrab tushish. Gimnastik ko'prikkcha ustidan oyoq uchida tizzalarni bukmasdan sakrash, 2–3 metr naridan qadamlab kelib, ko'prikkcha ustidan yuqoriga sakrash va to'shakka yumshoq kelib tushish.

Sport zalida 5 to'siqdan iborat to'siqlardan o'tish mashqlari.

1-sinfda ko'rsatilgan 5 to'siqdan o'tish mashqlarini takrorlash.

Quvnoq o'yinlar

Akrobatika elementlari (mashqlari) bilan estafeta o'tkazish.

Arg'amchi (sakragich)lar, gardishlar bilan «Mashqni ko'r, eslab qol va bajar», «Man qilingan harakat». O'qituvchi ko'rsatgan 8–10–12ta mashqlarni bajarish.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

1. Dars vaqtida olgan bilim va egallagan malakalarini, uyya bergan vazifalarni, ertalabki gimnastik mashqlarni bajara olish.

2. Arg'amchi bilan sakrash.

O'quv mezonlari:

№	Sinov mashqlari	Natijalari va ballari									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Past turnikda tortilish (marta)	4	3	2	1	0	—	—	—	—	—
2	Arg'amchida sakrash, 1 daqiqada (marta)	40	30	20	10	7	50	40	30	20	10
3	Gardishlarni 1 daqiqagacha belda aylantrish (marta)	—	—	—	—	—	40	30	20	12	8
4	Turgan joydan uzundikka sakrash (cm)	150	120	100	90	80	120	100	90	80	70

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Boland turnikda yuqoriga tortilish (2–3 marta).
2. Turgan joyda yuqoriga sakrash va yumshoqgina tushish.
3. Har kuni ertalabki gimnastika mashqini qaytarish.
4. 13–20 metrga to'zlanib yugurish.

Yengil atletika

Mazmuni ma'lumotlar

Jismoniy mashqlarning salomatlikni mustahkamlashga, jismoniy shaklani rivojlantirishga, qadli-qomatni yaxshilashga, ish qobiliyatini oshirishga ta'sir. Yurish va yugurishda nafas olish, 2-sinf o'quvchilarning kun tarbi, ovqatlanish va unga qo'yiladigan talablar. Yengil atletika mashg'ulotlarida o'zini tutish (yurish-turish) qoidalarini.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar

Yengil atletika mashg'ulotlarida o'zini tutish qoidalarini bilish. Yuqori darajada yugurishni bilish. To'ppa-to'g'ri tez yugurishni bilish. 10 metrga yugurishda o'zining natijasini bilish. 3 daqiqa davomida bir me'yorda va asta-astadan yugurishni bilish. To'pni uzoq masofaga uloqtirishni bilish.

O'quv mezonlari:

- 30 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar – 6,0 – 6,5 – 7,0 soniya;
 - qiz bolalar – 6,3 – 6,8 – 7,3 soniya.
- 1000 metrga yugurish – vaqti hisobga olinmagan.
- To'pni uzoqqa va nishonga uloqtirish (6 metr masofadan 5 imkoniyatda):
 - o'g'il bolalar – 20–17–13 metrdan 4–3–1 marta tekizish;
 - qiz bolalar – 15–12–8 metrdan 4–2–1 marta tekizish.
- Turgan joydan uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar – 130 – 120 – 110 sm;
 - qiz bolalar – 120 – 110 – 80 sm.
- Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar – 230–200–170 sm;
 - qiz bolalar – 200–190–150 sm.
- 3x10 metrga mokisimon yugurish:
 - o'g'il bolalar – 9,1–9,8–10,4 soniya;
 - qiz bolalar – 9,6–10,4–11,0 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

- Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish (mashq maktabda jismoniy tarbiya darsida o'tkaziladi).
- 6–7 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
- Sonni va tizzani baland ko'tarib yugurish (turgan joyda), 2x10 marta.
- To'pni devorga to'g'ri uloqtirish – 10 – 15 marta.
- Siding'asiga 2x10 dan 20 marta sakrash.
- Tayanib cho'qqayib o'tirish, qo'lga tayanib yotish va turish, 7–10 marta.
- Turgan joydan uzunlikka sakrash – 10 martagacha.
- Arg'amchi bilan sakrash (ikki oyoqda) – 50 martagacha sakrash.

Harakatli o'yinlar

Nazariy ma'lumotlar:

Harakatli o'yinlarning bolalar organizmiga ta'siri, ularning sog'lom jismoniy rivojlanishida, chiniqishida, qaddi-qomatini tiklanishida,

harakat faoliyatining o'sishi, ishchanlik hamda jismoniy ko'nikma, malaka va sifatlarning rivojlanishi; harakatli o'yinlarning tarbiya va ta'lim jarayonidagi roli, o'yin qoidalari va ularga rioya qilish, o'qituvchi hamda onaboshiga ko'maklashish.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Harakatli o'yinlarning tartib-qoidalarini bilish; to'plar, arg'amchi, zambarak va boshqa jihozlarni to'g'ri va aniq ishlata bilish.

«Sinfdaman!», «Boyog'li», «Top-chi, kimning ovozi», «Bolalarda tartib qat'iy», «Tez joyingizga!», «Oq ayiqlar», «Tezda saflan!», «Qutqar», «Insiz quyvon», «Nina, ip va tuguncha», «Charxpalak», «Karnaymi, surnaymi?», «Kim uzoqqa otadi?», «Tulkilar va na'matak», «Qurbaqa va laylak», «Mergan ovchi», «Musiqaga jo'r bo'lib yurish», «Botqoqlikdan o'tish», «Ovchilar», «Qirg tosh», «Qafsdagi qushlar», «Pochta-pochta», «Do'ngdan do'ngga sakrash», «Meni qutqar!», «Signalga quloq sol!», «Uch chopar ot», «Kim kiyadi?», «Hushyor posbon», «Tulki», «Durra», «Olib qochar», «To'pni boshdan oshirib uzat», «To'pni oyoqlar orasidan uzatish», «Bo'sh joy», «Joyga tez qaytish», «G'ozlar va oqqushlar», «Ikki tovuq», «Uloqchalar ustidan sakrash», «Masofani kim sakrab o'tadi?», «Beshitosh» va boshqa o'yinlar ishtirokida (1-sinfidagi) harakat sifatlari va fazilatlarini tarbiyalash va rivojlantirish.

Raqis elementlari.

Milliy musiqa ritmlarini ijro etish: «Andijon polkasi», «Lazgi», qadamlarda sakrab oldinga va o'ng tomonlarga yurish, qo'l va oyoq harakatlarini musiqa moslab borish. Ritmik gimnastika elementlari va aerobika: «Vals», «Polka qadamlari», «O'rdakchalar raqsi».

Suzish.

Erkin suzish usuli elementlarini o'rganish. 25 metrga erkin usulda suzish, «Laylak va Qurbaqalar», «Baliqchi va baliqlar», «To'pli qavlashmachoq», «Dengizchi».

Uyga beriladigan topshiriqlar:

- Arg'amchida turli sakrashlar.
- 3–4 mashqni uyda mustaqil bajarish.
- Schrli nuqtalarni bilish va qo'llash.

Gimnastika

Nazariy ma'lumotlar:

1. Jismoniy mashqlarning inson sog'ligini mustahkamlashda, qomatining to'g'ri rivojlanishida, jismoniy ish qobiliyatlariga ta'siri.
2. Inson mushaklarining bo'shashtirilishining ahamiyati.
3. Har xil nojo'ya harakatlardan shikastlanishning oldini olish usullari. Qomatni rostlaydigan, ertalabki badantarbiya mashqlari majmuasini bajarishga, to'ldirma to'plar bilan (1,5–2 kg) mashq bajarishga o'rgatish. Boshni chap va o'ng tomonlarga aylantirish. Gavgdani har xil tomonga (chapga, oldinga, orqaga, o'ngga) egish.

Akrobatika:

Har xil dastlabki holatlardan oldinga o'mbaloq oshishlarni, gujanak bo'lib o'tirgan holatdan orqaga dumalash, oldinga dumalab dastlabki holatga qaytishni, sidirg'asiga 2–3 marta o'mbaloq oshishni o'rgatish.

Dastlabki holat: asosiy turish, sidirg'asiga ikki marta oldinga o'mbaloq oshish, orqaga dumalash bilan kuraklarda tik turish, shu holatda oyoqlarni bukish, birdaniga «ko'pri» hosil qilish va bir qo'lda tayanib, yondan orqaga burilish bilan cho'qqayib tayanishga o'tish va gavgdani to'g'rilab yuqoriga sakrab, yumshoq qo'nish.

Tirmashib chiqish va oshib o'tish mashqlari:

Qiya joylashtirilgan gimnastik o'rindiq ustidan qo'llarda tortilib tirmashib chiqishda qo'l kuchini rivojlantirish, arqonga 3 usulda tirmashib chiqishni o'rgatish. Gimnastik narvonga orqa bilan qo'llarda osilib, 30 soniya mobaynida turish. Qo'llarda osilib, tizzalarni yuqoriga ko'tarish. Baland turnikda tortilish (o'g'il bolalar), gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukish va yozish (qiz bolalar).

Muvozanatni saqlash mashqlari:

1 metr balandlikdagi yakka cho'p yoki gimnastik o'rindiq ustida oyoq uchida yurish, yonboshlab qadam tashlab yurish, 180°

cho'qqayib o'tirish, sakrab tushish. Yurib, o'rindiq o'rtasida «qaldirg'och» hosil qilish.

Tayanib sakrash mashqlari:

O'g'il bolalar — balandligi 90 sm li «xari» ustiga sakrab chiqish va yuqoriga kerilib yumshoq sakrab tushish; oyoqlarni yozib sakrash. «Koyvoh» (oshak) ustiga tayanib, sakrab chiqish va yumshoq kerilib tushish.

Qiz bolalar — balandligi 80–90 sm li «ot»ga qo'llarga tayanib chiqish va yuqoridan kerilib yumshoq sakrab tushish.

Spurt zalida 5 to'siqdan iborat to'siqlardan o'tish mashqlari:

Uzunasiga qo'yilgan gimnastik to'shagda 2 marta oldinga o'tibuloq oshish.

60 sm balandlikdagi eniga turgan «xari» ustiga tizzalar bilan chiqib, gimnastik to'shag ustiga sakrab tushish.

60–70 sm balandlikdagi yakka cho'p ustiga chiqib, qo'llarni yonga uzatib, oxiriga borish va to'shag ustiga sakrab tushish.

3 ta gimnastik to'shagni uzunasiga qo'yib, 35–40 sm balandlikda har bir to'shagni o'rtasidan ikki yon tomonga arqoncha (rezinka) bilan tortib qo'yish va rezinkalarga tegmasdan emaklab o'tish.

3–7 metr oralig'ida kichik to'pni belgilangan doira shaklidagi nuqtaga uloqtirish (bu mashqni eni 80 sm li va uzunasi 2 metrli chiqar ichidagi gimnastik to'shagga sakrab tushish bilan almashtirish mumkin).

Quvnoq o'yinlar va estafetalar.

1. 3–4 ta o'ngatilgan akrobatik mashqlardan o'quvchilar xohishiga qarab o'yin va estafeta o'tkazish.

2. «Bo'sh joy», to'plarni qo'lda olib yurish va ma'lum joyga tashlash estafetasini o'tkazish. 3-sinfda yurish, burilish mashqlarini bilish.

3. Ertalabki gimnastik mashqlar majmuasini bilish.

4. Sinfda yurish, burilish mashqlarini bilish.

5. Yugurish, sakrash va turli to'siqlardan o'tishda turli estafetali o'yinlarni bilish.

6. Akrobatikadan o'quv kombinatsiyasini bilish.

O'quv mezonlari

№	Sinov mashqlari	Natijalar va ballar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Past turnikda tortilish (marta)	4	3	2	1	—					—
2	Arg'amchida sakrash, 30 soniyada (marta)	50	40	30	20	15	60	50	40	35	30
3	Gardishni daqiqagacha belda aylantirish	—	—	—	—	—	50	35	25	20	15
4	Polda tortirib oldinga tizzalarni bukmasdan egilish (sm)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Har kuni ertalabki gimnastik mashqlarni bajarish.
2. Arg'amchida sakrash.
3. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish.
4. Turnikda 2–3 marta tortilish.
5. 2–3 daqiqa yugurish.

Yengil atletika

Nazariy ma'lumotlar:

Jismoniy tarbiyaning salomatlikni mustahkamlashda, mehnatga tayyorlashdagi roli. Chiniqtirish muolajalarining ahamiyati. Chiniqtirishning tabiiy omillari: quyosh, havo, suv. Chiniqtirishning asosiy turlari.

Mashq bajarish vaqtida to'g'ri nafas olish. Yengil atletika darslarida xavfsizlik qoidalari. 200 m masofaga sekin va o'rta tezlikda yugurish, (yurish va yugurish bilan almashtirib olib borish).

Sakrash chuqurchasiga yugurib kelib uzunlikka sakrash. To'pni uzoqqa va aniq nishonga joyidan turib uloqtirish.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrda yugurish:
 - o'g'il bolalar – 5,5–6,0–6,5 soniya;
 - qiz bolalar – 6,0–6,5–7,0 soniya.
 2. 4x10 metrda mokisimon yugurish:
 - o'g'il bolalar – 11,5–12,0–12,5 soniya;
 - qiz bolalar – 12,0–12,5–13,0 soniya.
 3. 60 metrda yugurish:
 - o'g'il bolalar – 10,7–11,0–11,3 soniya;
 - qiz bolalar – 11,0–11,5–12,0 soniya.
 4. 1000 metrda yugurish:
 - o'g'il bolalar – 6,00–6,30–7,00 daqiqa;
 - qiz bolalar – 6,30–7,00–7,30 daqiqa.
 5. Turgan joydan uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar – 150–130–110 sm;
 - qiz bolalar – 130–110–90 sm.
 6. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar – 260–230–200 sm;
 - qiz bolalar – 230–300–190 sm.
 7. To'pni uzoqqa uloqtirish:
 - o'g'il bolalar – 25–23–20 metr;
 - qiz bolalar – 17–14–10 metr.
- Uyga beriladigan topshiriqlar:**
1. Ertalabki gigiyenik gimnastika (6–8 ta mashq).
 2. 1–8 daqiqagacha sekin-asta yugurish (o'rta me'yorda).
 3. Arg'amchida 60–80 martagacha sakrash.
 4. Turgan joydan uzunlikka sakrash (9–10 marta).
 5. Tayanib, cho'qqayib o'tirish, qo'llarda tayanib yotish va turish (8–12 marta).
 6. Devordan 30–40 sm masofada turib, o'ngga qo'llarga tayanib yotgan holda bukish va yozish (10–15 marta).
 7. Sakrab qo'llarni daraxt shoxiga tekkizish (12–15 marta).
 8. Turgan joydan tizzalarni baland ko'tarib yugurish (qo'llarni devorga tirab turgan holda, 3–15 marta).
 9. Oyoqdan oyoqqa sakrash (3–10 marta).

Nazariy ma'lumotlar:

Harakatli o'yinlarning bolalar harakat-tayyanch makalarini oshishi va rivojlanishidagi ahamiyati. Harakatli o'yinlarning ochiq havoda o'tkazilishining ahamiyati. Harakatli o'yinlarning o'tkazilishida hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni, o'yinlar jarayonida sport maydonida yoki sport zalida o'quvchilarni tartib-intizomni saqlashi va o'yin qoidalariga rioya qilishi to'g'risida nazariy ma'lumotlar berildi.

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

O'yinlarda tartib-intizomga, sabr-qanoatga, shoshilinch chiqishlar, chaqirishlarning me'yorida bo'lishiga odatlanish. To'plarni uzatish, arg'amchilarda to'g'ri sakrash, aniq nishonga, masofaga o'tish, o'yinlarda o'rganilgan harakatlardan unumli foydalanish. Sport o'yinlari bo'lgan harakatli o'yinlarni bajarish.

«To'plarni qatordan uzatish», «Man etilgan mashq», «Doira bo'ylab to'p uzatish», «Hamma o'z bayroqchasiga», «Bolalarda tartib qat'iy», «Kun va tun», «Oq ayiqlar», «Olib qochar», «Insiz quyon», «Yugurishli estafeta», «Qopqon», «Charxpalak», «Cho'rtanbaliq va baliqlar», «Kim uzoqqa otadi?», «Tulkilar va namatak», «Qurbaqa bilan Laylak».

Gimnastika

Nazariy ma'lumotlar:

1. Odam organizmining tuzilishi va rivojlanishida badan tarbiyasining o'rnini.
2. Qadddi-qomatning tuzilishiga maxsus mashqlarning ta'siri.
3. Chiniqlash nima? Badanni chiniqtirishning asosiy qoidasi va ahamiyati haqida tushuncha berish.
4. Mashg'ulot vaqtida shikastlanishning oldini olish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish to'g'risida ma'lumot berish.
5. Qomat buzilishining oldini olish, ogohlantirish qoidalari haqida.

Qomatni raxlaydigan mashqlar haqida tushuncha berish. Ommaviy sport turlari (futbol, voleybol, qo'l to'pi, basketbol, badminton, tennis va hokazolar) to'g'risida ma'lumot berish. O'z-o'zini nazorat qilish to'g'risida bilim berish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

Gimnastik mashqlarni qo'llab dars va tanaffus vaqtida o'yinlarga o'rgatish, qo'llar bilan simmetrik va asimmetrik harakatlarni bajarish. Bir oyoq tizzasida turib, qo'llarni bosh orqasiga, qo'llarni belga, yonga uzatish. Tizzalarda cho'kkalab, qo'llar yordamsiz tik turish, gimnastik devor hamda gimnastik o'rindiqda mashqlar bajarish.

Buyumlar (gimnastik tayoqchalar, gantellar, gardishlar, kichik to'plar, arg'amchi va h.k.) bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Akrobatika.

1. «Yarim shpagat» va «shpagat» o'tirishlarni bajara olish uchun maxsus mashqlar bilan shug'ullantrish.
2. Yonga to'ntirilish uchun ko'nikma hosil qiluvchi mashqlar.
3. Boshda tik turishni o'rgatish (o'g'il bolalar uchun).
4. Kuraklarda tik turishni o'rgatish (qiz bolalar).

5. Mashqlar majmuasi. Dastlabki holat: oyoqlar kerilgan, qo'llar yuqorida, orqaga engashib «ko'pri» hosil qilish, chap (o'ng) qo'lga tayanib burilib, cho'qqayib tayanish holatini olish, tik turib qo'llar yonda, o'ng (chap), ortda, «qaldirgoch» hosil qilish, shu holatdan suvga sakrovchilarning start holatiga o'tish va ikki marta ketma-ket oldinga o'mbaloq oshib, yuqoriga kerishib sakrash.

Osilish va tayanishlar:

Gimnastik devorga o'rgatilgan usullarda tirmashib chiqishlar (oddiy, bir taraflama, har taraflama). Gimnastik devorda osilib turgan holatdan, qo'llarga tortilish bilan tirmashib chiqishlar. Gimnastik devordan qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiqqa o'tish. Gimnastik devorga tayanib turgan holda chap va o'ng oyoqni yon tomonga uzatish.

Aralash va oddiy osilishlar:

Turnikda osilish, oyoqlarni bukib osilish, osilishda oyoqlarni bukib to'g'rilab oldinga ko'tarilish.

Past turnikda osilib turishdan to'ntarilib tayanichga ko'tarilish (bir oyoqda depsinib, ikkinchisida siltanib bajariladi). Mashqni bajarish uchun oyoq harakatlanganda qo'llar bukilib, oyoq va gavdani turnikka yaqinroq olib borishga harakat qilinadi.

Yerda qorin bilan yotgan holda o'rimalash. Tik arqonga uch harakat usulida tirmashib chiqish:

1. Gimnastik devorda osilib turishdan, uch harakat usuli texnikasi bilan tirmashib chiqish.
2. Tik arqonda ko'rsatilgan usulda 2–3 metrgacha tirmashib chiqish.
3. Tayanib sakrashlar: 1 metr balandlikdagi «Ot» ustiga sakrash va oyoq tizzalariga cho'qqayib tayanish. Shu mashqni 60–65 sm balandlikda taxlangan gimnastik to'shak ustiga sakrab chiqib, tayanib turib bajarish.

Muvozanatni saqlash mashqlari:

Yakka cho'p ustida yurish usullari: oddiy, oyoq uchlarida, yonlarga juftlama qadam bilan, oldinga va orqaga juftlama qadam bilan yurish. Shuningdek, yakka cho'p ustida yon bilan turib, oyoqlarni chalishtirib yurishlarga o'rgatish.

Yakka cho'p ustida sakrab burilishlar: avval yerda to'ntarilgan gimnastik o'rindiqda, reykasida 90°, 180° o'ng (chap)ga sakrab burilishlarga o'rgatish. Yakka cho'p ustida turgan holatdan 35–40 sm balandlikdagi to'siqlar ustidan hatlab o'tish bilan yurish.

Yakka cho'pni oxirida yarim cho'kkayish holatidan sakrab yerga tushilishni o'rgatish (yordamchi mashqlar uchun 3–sinf materiallariga qaratib).

O'quvchilarga qo'yilgan talablar:

Ertafaktki gimnastika mashqlari majmuasini bajara bilish.

Harfla turish, joylarni o'zgartirish va burilishlarni bilish.

Uyga berilgan vazifalarni bajara olish.

Akrobatikada o'rganilgan mashqlarni bajara olish.

O'quv mezonlari

№	Sinoov mashqlari	Natijalar va ballar									
		O'g'il bolalar					Qiz bolalar				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Baland turnikda tortilish (...marta)	5	4	3	2	1	—	—	—	—	—
2	Arqamichda sakrash 30 soniyada (marta)	60	50	40	35	30	70	60	50	45	40
3	Cardiashlarni 1 daqiqacha belda aylantirish (...marta)	—	—	—	—	—	55	50	40	30	20
4	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozilish	—	—	—	—	—	5	4	3	2	1
5	Chalqancha yotgan holda gavdani 90° ko'tarib o'tirish, 1 daqiqa davomida (...marta) yotish va cho'pqa yotib o'tirish	15	13	8	5	3	13	10	7	4	2
6	Poqqa tayanib, qo'llarni bukib va yozilish (...marta)	10	8	6	4	2	—	—	—	—	—

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Har kungi ertalabki gimnastik mashqlarni bajarish.
2. Arg'amchida sakrashlar.
3. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish.
4. Turnikda 2-3 marta tortilish.
5. 3-5 daqiqa davomida yugurish.

Yengil atletika

Nazariy ma'lumotlar:

Harakat tartibi (rejimi) hamda uning o'quvchilar salomatligi va qobiliyatini oshirishdagi ahamiyati. Yengil atletika mashg'ulotlarida o'zini tuta bilish qoidalari.

4-sinf o'quvchilarining kun tartibi. Qomat buzilishi va shikastlanishining oldini olish chora-tadbirlari.

Guruh bilan birga 60 metr masofaga past startdan turib yugurish. 200 metr masofaga o'rtacha tezlikda 3-4 marta dam olish bilan almashtirib yugurish. To'pni uzoq masofaga 3-4 qadam tashlab uloqtirish. Mokisimon yugurish.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar — 5,3-5,8-6,5 soniya;
 - qiz bolalar — 5,5-6,0-6,8 soniya.
2. 60 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar — 10,5-11,0-11,5 soniya;
 - qiz bolalar — 10,8-11,3-11,8 soniya.
3. 1000 metrga yugurish:
 - o'g'il bolalar — 5,30-6,00-6,30 daqiqa;
 - qiz bolalar — 6,00-6,30-7,00 daqiqa.
4. 4-10 metrga mokisimon yugurish:
 - o'g'il bolalar — 11,0-11,5-12,0 soniya;
 - qiz bolalar — 11,5-12,0-12,5 soniya.
5. Yugurib kelib uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar — 300-260-230 sm;
 - qiz bolalar — 260-230-200 sm.
6. Turgan joydan uzunlikka sakrash:
 - o'g'il bolalar — 160-140-120 sm;
 - qiz bolalar — 140-120-100 sm.

7. Yugurib kelib balandlikka sakrash:

- o'g'il bolalar — 90-80-70 sm;
- qiz bolalar — 80-70-60 sm.

8. To'pni uzoqqa uloqtirish (6 metrdan 5 imkoniyatda):

- o'g'il bolalar — 27-25-23 metr;
- qiz bolalar — 18-15-13 metr.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish (mashq maktabda jismoniy tarbiya darsida o'rgatiladi).
2. 6-7 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
3. Tizzani baland ko'tarib yugurish (turgan joyda) — 2-10 marta.
4. To'pni devorga to'g'ri uloqtirish — 10-15 marta.
5. Sliding' asiga 2-10 dan 20 marta to'g'ri sakrash.
6. Tayanib cho'qqayib o'tirish, qo'lga tayanib yotish va turish — 7-10 marta.

7-10 marta.

7. Turgan joydan uzunlikka sakrash — 10 martagacha.
8. Arg'amchi bilan (ikki oyoqda) sakrash — 50 martagacha.

Basketbol

Nazariy ma'lumotlar:

1. Salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati.
2. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi to'g'risida qisqacha ma'lumot.
3. Mini-basketbol o'yinining soddalashtirilgan qoidasi.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Tik turgan holda himoya va hujum harakatlarini bajarib yurish, to'pni tashlab olish va ikkala qo'l bilan joyda turib va joyini almashtirib harakatlanish, to'pni bir qo'l bilan to'g'ri chiziqdan urib yurish, so'ng to'pni joydan turib bir qo'lida yelkadan oshirib tashlash, ikki tomonlama mini-basketbol o'yinining oddiy elementlarini sodda-bajarib bajarish.

O'quv mezonlari:

1. Basketbolning barcha o'rganilgan elementlarini bajarish (bajarilish texnikasi baholanadi).
2. Shit oldida 45° burchak hosil qilib, to'pni yelkadan bir qo'l bilan o'ngdan (chapdan) va joyidan turib savatga tashlash — 2,5 metr (3 urinishda).

3. Juft bo'lib 20 soniyada 2,5 metrda to'pni uloqtirish va ilib olish.

4. To'pni ko'krakdan halqaga tashlash (3,5metrdan): o'g'il bolalar –7 imkoniyatdan, qizlar 8 imkoniyatdan 3 marta tushirish – 5 («a'lo»), 2 marta tushirish – 4 («yaxshi»), 1 marta tushirish – 3 («o'rt»). 1

5. Usullar birlashmasi – to'pni ilib olib, yerga urib yurish, sakrab turib to'xtab, yaqin masofadan bir qo'l bilan tashlash.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Arg'amchida to'xtamasdan 30 marta sakrash.
2. Sakrab turib, tizzalarni ko'tarib ko'krakka yetkazish (2 marta takrorlash).

3. Qo'llar bilan devorga 45° tayanib, ularni bukib yozish:
12 marta – 10 marta – 8 marta – o'g'il bolalar uchun;
10 marta – 8 marta – 6 marta – qiz bolalar uchun.

Voleybol

Nazariy ma'lumotlar:

1. Maktabda o'tkaziladigan voleybol haqida tushuncha va uning ahamiyati.

2. Voleybol o'yinida turish holatini, o'yin qoidasini, o'rin o'zgartirish qoidalarini o'rganish. Jismoniy mashqlarni a'zolariga ijobiy yoki salbiy ta'siri haqida tushuncha berish. O'yinchilarning asosiy burchi va huquqlari.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Ikki qo'l bilan yuqoridan kelgan to'pni bir-biriga uzatishni bajarish. O'yinchilarning asosiy burchi va huquqlarini, o'ynash qoidalarini bilish. To'pni pastdan uzatishni bajarish.

O'quv mezonlari:

1. Devor oldida to'rt devorga otib, devordan qaytgan to'pni ikki qo'lda qoidasiga rioya qilgan holda qaytarish; to'pni devorga urishda to'xtamasdan ikki qo'lda qaytarishni baholash: 10 martagacha – «5», 8 martagacha – «4», 5 martagacha tushirmasdan qaytarganga – «3» ball qo'yiladi,

2. O'quvchi to'pni turgan joyida, yuqoriga otib, ikki qo'lida, «qo'l uchida» qoidasiga rioya qilgan holda o'ynashi va bir-biriga to'pni uzatishlar baholanadi.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Urtalabki gigiyenik gimnastik mashqlardan 8–10 tasini bajarish.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan, asosan, ko'proq yelka, qo'l mashqlarini bajarish.
3. Arg'amchi (gardish), gimnastik tayoqcha, kichik gantellar bilan mashqlarni mustaqil bajarish.

4. Jismoniy kuchli mashqlarni bajarish.

5. Ko'proq balandlikka sakrash mashqlarini bajarish.

6. 1 daqiqa arg'amchida sakrash.

7. Polga tayanib yotgan holda, qo'llarni 20 martagacha bukish va yozish.

Qo'l to'pi

Nazariy ma'lumotlar:

1. O'zbekistonda qo'l to'pi (qisqacha ma'lumot).
2. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi.
3. Jismoniy tarbiyaning chiniqishdagi ahamiyati.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

O'yinchi tik turgan holatda turishni bilishi; to'pni uloqtirish va ushlab olishni bilishi, to'pni yerga urib (asta-sekin) darvozaga otishni o'rganishi.

O'quv mezonlari:

1. To'pni yerga urib olib yurish, 10–15 metrga yugurish texnikasini to'g'ri bajarishi.

2. To'pni uloqtirish va ushlab olish.

3. To'pni 15 marta yerga tushirmasdan uloqtirish.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. O'g'il bolalar: polga (yerga) tayanib yotgan holda qo'llarini 10–12 marta bukib- yozish (har kuni).

Qiz bolalar: polga tayanib yotgan holda qo'llarni 4–5 marta bukib- yozish (har kuni).

2. Devor yonida to'pni yerga urib ushlab olish.

3. To'pni yerga urib yurish.

Futbol

Nazariy ma'lumotlar:

O'quvchilarning salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning o'rni. Jismoniy mashq bilan shug'ullanishning gigiyenik qoidalari.

- Futbolchilarning o'zida o'zini tutishi va xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi.
- Yosh futbolchilarning sport formasi va kiyimlari.

Nafas olish a'zolarining tuzilishi va vazifasi. Shu a'zolari futbol bilan muntazam shug'ullanish orqali chiniqtirish. Futbolchilarning o'yin mashqlari va o'yin paytida xavfsizligining asosiy qoidalari. Futbolchilarning kiyim va poyafzallariga qo'yiladigan talablar.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar:

Futbolchilarning o'yin va mashqlarni bajarish paytida xavfsizlik qoidalarini bilishi, ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari majmuasini bajarish. Futbol bo'yicha o'yin mashqlari va mezon talablarini bajarish. To'pni olib yurishni va sherigiga uzatishni o'rganish. To'pni o'yinga kiritishni bajarish.

O'quv mezonlari:

1. 30 metrga yugurish: 5,3–5,8–6,2 soniya.
2. Turgan joydan uzunlikka sakrash: 160–140–120 sm.
3. Baland turnikda tortilish: 4–3–2 marta.
4. To'pni jonglyor qilish: 5–4–3 marta.
5. 4 x 10 metrga mokisimon yugurish: 11,0–11,5–12,0 soniya.

Uyga beriladigan topshiriqlar:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika (8–10 ta mashq).
2. Arg'amchida 50 marta sakrash.
3. Yonlama va chalishtirma qadamlar bilan yugurish.
4. Bolalarga tanish bo'lgan harakatli o'yinlarda qatnashish.
5. 7–8 daqiqa davomida asta-sekin yugurish.
6. Skameykada tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish (10 marta).

Harakatli o'yinlar

Nazariy ma'lumotlar:

Harakatli o'yinlarning insonning har tomonlama rivojlanishidagi ahamiyati, o'yinlar jarayonida ta'lim-tarbiya, axloq-odob, do'stlarga qanday munosabatda bo'lish belgilarini aniq misollar bilan yetkazish, harakat paytida o'zining qobiliyatini o'zi aniqlay bilish, uzoq-yaqinni, tevarak-atrofda qilinayotgan harakatlarni ko'ra bilish va h.k.

O'quvchilarga qo'yiladigan talablar.

Tanish harakatli o'yinlarni tashkil etishda o'qituvchiga, onaboshiga ko'maklashish, o'yinlar qoidasini, mazmunini tashkiliy

tomonlarini bilish, tartib-intizom qoidalariga rioya qilish hamda harakat belgilari – sakrash, uloqtirish, tortilish, yugurish me'yorlarini bajarish.

Harakatli o'yinlar va estafetalar

«Oq terakmi, ko'k terak?», «Raqa bilan chaqirish», «Qirq tosh», «Kim chaqqon?», «Olib qochar», «To'pni tushirib yuborma», «To'rt tomondan to'p uzat», «To'pni samanamay», «Quloq cho'zma», «Otlama», «Bo'ron», «Qubba», «Doiraga tort», «Sakrab va o'rmlab o'tib estafetasi», «To'pni uzatib yugurish estafetasi», «Balandlikka sakrash estafetasi», «Yo'laklar bo'ylab sakrash», «Halqachani kiygizish», «Ilonizi bo'lib yurish», «Kalxat hujumi», «To'xtamasdan qidir», «Eng sezgir o'yinchi», «Kim ko'p qo'ziqorin teradi», «Bo'sh o'rtn», «Olib qochar», «Estafetali yugurish», «Chizmadan shakl yasash», «Schrli kataklar», «Man etilgan mashq» va boshqa o'yinlar bilan o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish.

Raqs elementlari.

Miltiy raqs elementlarini uyg'unlashtirish: Juftlik raqs, «Askariy», «Lazgi», «Doloncha», 16 ta raqs tushish elementlari. Ritmik gimnastika va badiiy gimnastika elementlari. 3-sinfda o'rgatiladigan miltiy raqs elementlarini takrorlash.

Suzish

3-sinfda o'tilgan mashqlarni takrorlash.

Erkin suzish usulida suzish. 50 metrdan 100 metrgacha bo'lgan masofada erkin suzish. Suvdagi o'yinlar: «Koptok uchun kurash», «G'ovvosi», «Torpedo».

O'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari. Umumta'lim maktablari kun tartibida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari, tashkiliy-metodik ko'rsatmalarning mazmuni, vazifasi va maqsadi dasturning ushbu qismida ifodalangan. Ularga quyidagilar kiradi:

– ertalabki badantarbiya, darsgacha gimnastik mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqasi, tanaffus vaqtida o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruhlar sayflari;

– ertalabki badantarbiya har kuni uy sharoitida o'quvchi tomonidan mustaqil bajariladi. Jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchining rahbarligi ostida mashqlar majmuasi o'rgatiladi.

Darsgacha gimnastik mashqlar. Uning maqsadi — o'quvchilarning aqliy ish qobiliyatlari va oldilarida turgan o'quv faoliyatlariga tayyorlash hamda a'zolaridagi salbiy holatlarning oldini olish, uzoq vaqt harakatsizlikda bo'lgan vaziyatni yo'qotish. Majmua mashqlari qiyin bo'lmagan 5–6 ta mashqlardan jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki yuqori sinf o'quvchisi, fizorgi tomonidan berilgan topshiriq asosida qoidaga muvofiq tuziladi va mashg'ulotlar ochiq havoda o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya daqiqasi. Uning maqsadi — hordiq chiqarish, o'quvchilar ish qobiliyatini oshirish. Ular birinchi darsdan boshlab sinfda o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarining majmuasi 3–5 mashqdan iborat bo'lib, 2–4 daqiqa davomida sinf fizorgi yoki fan o'qituvchisi rahbarligida olib boriladi.

Tanaffuslar vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar. Uning maqsadi — o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash va faol dam olish, chiniqish, aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish, jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishni odatga aylantirishdan iboratdir. Qoidaga ko'ra o'yinlar toza havoda, katta tanaffuslarda tashkil etiladi. Har xil harakatli o'yinlar qatoriga soddalashtirilgan o'yinlar ham kiritiladi. O'yinlar sinf fizorgi, sport yo'riqchisi bilan birgalikda yoki navbatchi o'qituvchilar kuzatuvida (nazoratida) tashkil qilinadi.

Kuni uzaytirilgan guruhda sport soati. Uning maqsadi — o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, aqliy va jismoniy zo'rqiqlarning oldini olishdan iborat. Mashg'ulotlar qiyinchilik tug'dir-maydigan, o'quvchilarni jalb qila oladigan soddaroq metodlardan foydalangan holda o'tkaziladi va bir yo'la uyg'a berilgan topshiriqlar ham bajariladi. Bunday mashg'ulotlarni o'tkazishda mutaxassislar, maktabning jismoniy tarbiya faollari va ota-onalar ham jalb qilinadi. Mashg'ulotlar har kuni 35–45 daqiqa mobaynida o'tkaziladi.

Sayrlar. Sayrlar, harakatli o'yinlar (estafetalar, atraksion namoyishlar)ni bolalarning o'zlari tanlaganlari ma'qul (shunda mazmuni, o'tish joyi aniq belgilanadi).

Mehnat topshiriqlari bilan sayrga chiqishlar har xil qishloq xo'jalik ishlarini (futbol maydonini tozalash, daraxtlar o'tkazish, sport maydonchalarini jihozlash va h.k.) o'z ichiga olish bilan birga bajariladi. Sport sayri — yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa oddiy musobaqalarni o'z ichiga oladi.

Ekakunsiya — sayr-tomoshani va o'sha qurilganni bilib olishdan iborat bo'ladi.

Sinfdan tashqari ishlar. Dasturning ushbu qismi jismoniy tarbiyaning sinfdan tashqari ish shakli mazmunini birlashtiradi. O'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini, sport turlaridan ba'zilarini, jismoniy tarbiya bayramlarini, sport musobaqalarini, Davlat standartlarini topshirishga tayyorgarlik ko'rishlarini o'z ichiga oladi.

Sport musobaqalari. Maktab musobaqalarining o'tkazilishi — darsdan tashqari maktabning ommaviy sport tadbirlari haqida kalendar ish rejasiga muvofiq va maktab rahbarlarining nazoratida bo'lishi kerak. Avvalo, «Umid nihollari» musobaqasida qatnashish va «Alpomish», «Barchinoy» testlarini o'tkazish. Maktabning ichki musobaqalari sinflararo, sinf guruhlararo o'tkaziladi. Bundan tashqari, musobaqalar shaxsiy birinchilik uchun ham o'tkaziladi («Yuguruvchi kuni», «Sakrovchi kuni» va boshqalar).

Maktab birinchiligi uchun sinflararo musobaqalar spartakiada shaklida ham o'tkaziladi. Musobaqalar har xil sinflarda:

«O'qituvchilar va murabbiylar kuni» «Mustaqillik» va «Navro'z» bayramlariga bag'ishlab o'tkazilishi mumkin. Shunga o'xshash ommaviy sport turlari bo'yicha musobaqalarni maktablararo o'tkazishni amalga oshirish kerak. Tuman, shahar musobaqalariga qatnashish uchun maktablarda eng yaxshi sportchilardan terma jamoalar tuzib, musobaqalarda qatnashiladi.

Sport seksiyalari. Seksiyalarning maqsadi — o'quvchilarning umumijismoniy tayyorgarligini oshirish, jismoniy tarbiya va sportning har turli vositalaridan foydalanish yo'li bilan o'quv dasturi asosini tuzish. Bu shu balarga asosan boshlang'ich, o'rta sinf o'quvchilari jalb qilinadi. Ayniqsa, tayyorgarlik va tibbiy guruhlariga ajratilgan o'quvchilar taklif qilinadi. Mashg'ulotlar haftasiga ikki marta 45–60 daqiqadan o'tkaziladi. Umumiy rahbarlikni jismoniy tarbiya o'qituvchisi amalga oshiradi.

Bunday mashg'ulotlarni o'tkazish uchun jamoatchi sport instruktorlari, yuqori sinf faollari, bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'quvchi sportchilari jalb qilinadilar.

Sport shu balari — sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar uchun tashkil qilinadi. Sport shu balarini tashkil qilish uchun, eng avvalo, sharoit hisobga olinadi. Umumiy rahbarlik esa

jismoniy tarbiya o'qituvchisiga yuklatiladi. Sunga o'xshash mashg'ulotlarni o'tish uchun jamoatchi ustoz murabbiy (trener), jamoatchi yo'riqchi, maktabning eng yaxshi sportchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabining yaxshi sportchi o'quvchilari taklif qilinadi. Ba'zan haq to'lash yo'li bilan sport turlariga ustoz murabbiy (trener) taklif qilinadi. Mashg'ulotlari haftada 2–3 marta o'tkaziladigan shu balarga qatnashadigan o'quvchilar oldin, albatta, tibbiy ko'riqdan o'tishlari shart (tibbiy nazorat maktabda yoki poliklinikada o'tkaziladi).

Sport bayramlari. Bu tadbirlar maktabning barcha an'alariga muvofiq, ommaviy sport tadbirlari kalendari va boshqa tadbirlar bilan oldinma-keyin yilda ikki marta, o'quv yilining boshlanishi yoki yakunlanishini nishonlash arafasida va mavsumning boshida hamda yakunida, shuningdek, musobaqalarning tantanali ochilishi va yopilishida, ommaviy sport musobaqalarini o'tkazish hamda uchrashuvlar, gimnastika va sport turlaridan qatnashishlar hamda g'oliblarni mukofotlashda o'tkaziladi.

Dasturdan foydalanish bo'yicha tavsiyalar.

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi dastur asosida ish boshlashdan oldin, birinchi navbatda, dasturning tushuntirish xatini, ya'ni, soatlar taqsimoti, o'quv me'yorlari va nazorat darslarini diqqat va e'tibor bilan o'qib chiqishi lozim.

2. O'quv yilining boshidayoq 1–2-darslardayoq quyidagi talablar bo'yicha test o'tkaziladi:

- 30 metrga yugurish, vaqt o'lchovi soniya hisobida;
- joydan turib uzunlikka sakrash, o'lchov metr va sm larda;
- tennis koptogini uzoqqa uloqtirish, o'lchov metr va sm lar hisobida;

– arg'amchida 30 soniya davomida sakrash, o'lchovi sanoq bilan. Ko'rsatilgan test sinovlar 2–4-sinflarda ham o'tkaziladi.

Chorakni yakunlash davrida yuqorida ko'rsatilgan testlar o'tkazilishi shart.

O'quv yilining oxirida (may oyi) barcha ko'rsatilgan testlar qabul qilinishi shart. Testlar o'quvchilarga 2 martadan, ayrim vaqtlarda 3 martadan o'tkazilishi mumkin.

«Jismoniy tarbiya» o'quv dasturining bo'limlari bo'yicha soatlar taqsimoti

1-sinf (68 soat)

V/a	Bo'lim	Soat
1	Gimnastika	16
2	Yengil atletika	14
3	Harakatli o'yinlar va sport o'yini elementlari	38

2-sinf (68 soat)

V/a	Bo'lim	Soat
1	Gimnastika	16
2	Yengil atletika	16
3	Harakatli o'yinlar va sport o'yini elementlari	36

3-sinf (68 soat)

V/a	Bo'lim	Soat
1	Gimnastika	16
2	Yengil atletika	16
3	Harakatli o'yinlar va sport o'yini elementlari	36

4-sinf (68 soat)

V/a	Bo'lim	Soat
1	Gimnastika	16
2	Yengil atletika	16
3	Harakatli o'yinlar va sport o'yini elementlari	42
4	Sport o'yinlari	12
5	Futbol	12

Dastur bo'limlari va talablariga ko'ra boshlang'ich sinflar uchun quyida uslubiy talablar va ishlanmalar beriladi.

I–IV sinflar uchun «Jismoniy tarbiya»dan bilishi zarur bo'lgan nazariy bilimlar

1-sinf.

Kun tartibi. Sizning oldingizda yangi vazifalar paydo bo'la boshladi. Siz uy vazifalarini tayyorlashingiz, ota-onalaringizga yordam berishingiz lozim.

Umumiy o'rta ta'limda o'qitiladigan fanlar bo'yicha fan dasturi asosida o'quv qo'llanma, darsliklar yaratilgan va o'quv jarayonida joriy etilgan. Ammo jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dastur yoki darsliklar endigina yaratildi. Bular qatorida 1–4-sinflar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv qo'llanmalar Respublikaning taniqli olimlari professor K.M. Maxkamjonov va P.Xo'jayevlar tomonidan yaratildi va ko'p nusxada nashr etilib, ta'lim tizimiga joriy etildi. Quyida ushbu o'quv qo'llanmadan na'munalar beriladi.

Jismoniy tarbiya 1–4-sinflar uchun (T: 2011–2012-y.)

Shuningdek, maktab to'garaklarida shug'ullanishingiz, o'rtoqlaringiz bilan o'ynashingiz, qiziqarli kitoblarni o'qishingiz ham kerak. Bu ishlarni bajarishda to'g'ri tuzilgan kun tartibi sizga yordam beradi. Buning uchun qilinadigan ishlarning ro'yxati tuzilib, uni qaysi vaqtda bajarish kerakligi ko'rsatiladi.

Siz shu ishlarni ko'rsatilgan vaqtlarda bajarishga odatlanishingiz kerak. Bu sizning kun tartibingiz bo'ladi. Kun tartibidagi ishlar bilan birga, jismoniy mashqlarni bajarishni ham esdan chiqarmaslik kerak. Jismoniy mashqlarni bajarish bilan siz sog'lom bo'lishga, ish qobiliyatingizni oshirishga va o'zlashtirishni yaxshilashga erishasiz. Kun tartibida ko'rsatilgan hamma ishlarni o'z vaqtida qilsangiz, toliqib qolmaydiz. O'quv vazifalarni bajarishda qiyalmaysiz, tiniqib uxlab, sog'lom va tetik yurasiz. Kun tartibini hamma har xil tuzishi mumkin. Lekin shunday tadbirlar borki, ularni hamma bajarishi shart.

Ertalabki badantarbiya. Ertalabki badantarbiya bolalar kun tartibida eng asosiy o'rinni egallaydi. Uni har bir o'quvchi uyqudan turib, o'z o'rnini yig'ib olgandan so'ng bajarishi kerak. Badantarbiya tananing har xil a'zolari uchun beriladigan 5–6 ta mashqdan iborat.

Ertalabki yuvinish-taranish. O'quvchi ertalabki badantarbiyadan keyin tishlari va yuz-qo'llarini tozalab yuvib, so'ngira kiyinadi.

Ovqatlanish. Kun davomida siz kamida uch marta ovqatlanasiz: nonushta, tushlik va kechki ovqat. Ertalabki yuvinish-taranishdan keyin nonushta qilinadi. Maktabdan qaytib kelganingizdan ke'eyin tushlik qilasiz. Yotishdan bir necha soat oldin kechki taomni tanooovul qilasiz.

Maktabda o'qish. Bu o'quvchi uchun mas'uliyatli ishlardan bo'ir. U darsda yozadi, o'qiydi, sanaydi. Odamlar, hayvonlar, tab'iat, yangiliklar haqida qiziqarli ma'lumot oladi.

Ochiq havoda sayr qilish va o'yin-kulgi. O'quvchi har kuni 44–5 soat ochiq havoda dam olishi kerak. Shundan so'ng ota-onalaringa uy ishlari ko'mak berishi lozim.

Uyda dars tayyorlash. Maktabda uyda o'qib va yozib kelish uchun vaqit beriladi. Uni o'z vaqtida bajarish kerak. Uy vazifasi tushlik va kunduzgi sayrdan keyin bajarilgani ma'qul.

Kechqurungi yuvinish-taranish. Kechqurun uyqudan oldin tish tozalab yuviladi. Har kuni qo'l va oyoqlarni sovunlab yuvib, ke'eyin yotish foydalidir.

2-sinf.

Jismoniy bilim asoslari. Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati

Rasmlarda ko'rsatilgan ayrim harakatlar: yurish, muvozanat saqlash, yugurish, sakrash va jismoniy mashq turlari bilan shug'ullanish, jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash bilan birga inson tanasini mukammal rivojlantiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan harakat, chidamli, irodali, bardam, jasur, go'zal va harakatchan, tez qobiliyati yuqori bo'ladi. Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yashil va kam kuch sarflagan holda aniqlash va to'g'ri bajarishni o'rganing. Shunda jismoniy mashqlarni bajarishda kam charchaysiz. Yuksak qobiliyatiga ega bo'lish – sog'lomlikning birinchi belgisidir. Maktabdan, yangi harakat ko'nikmalariga ega bo'lish hamda murakkab mashqlarni bajarish natijasida inson bosh miya qobig'ida va tanasida qon aylanish yaxshilanadi, ishlash qobiliyati kuchayadi. Shuningdek, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish o'pka,

ovqat hazm qilish va tanamizdagi boshqa a'zolarning ishini yaxshilaydi. Eng asosiysi, organizmimizning tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga hamda kasallik qo'zg'atuvchi mikroblarga qarshi chidamliligini oshiradi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan kishi hayoti davomida duch kelgan har qanday qiyinchiliklarni sobitqadamlik bilan yengib, doimo ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'ladi.

*Uchinchi*dan, jismoniy mashq bilan muntazam shug'ullangan kishining tana a'zolarida modda almashinuvi faollashishi tufayli uning hujayra to'qimalari o'sib, yangilanib borishi natijasida umumiy rivojlanish sodir bo'ladi va inson tanasida qon-tomir harakatlari ortib boradi.

*To'rtinchi*dan, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishi tanasining qarishi sekinlashadi, chunki bunday odam tana a'zolari tinch holatda ham, ishlash vaqtida ham bir me'yorda faoliyat ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishi dam olish vaqtida tez uyquga ketadi va kun bo'yi o'rtirgan charchoqlari tez yo'qoladi. Uning ishtahasi yaxshi bo'ladi, ovqat hazm qilish a'zolari me'yorida ishlaydi, kayfiyati doimo yuqori darajada bo'ladi.

*Beshinchi*dan, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega odam kam kasal bo'ladi, mabodo kasal bo'lib qolsa, xastalikni oson va to'liq yengadi, ish qobiliyatini esa tez tiklaydi. Demak, jismoniy mashq bilan muntazam shug'ullanish inson salomatligiga ijobiy ta'sir etib, uni jismonan rivojlantiradi, baquvvat qiladi, salomatligini mustahkamlaydi va hayotning yangi qirralarini ochishga imkon yaratadi.

3-sinf.

Jismoniy tarbiya nima beradi?

Jismoniy tarbiya — pedagogik jarayon bo'lib, jismoniy mashqlar orqali kishini har tomonlamma kamolotga erishtirishdir. Bu jarayonda aqliy, axloqiy, estetik, mehnat va boshqa tarbiya amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi — sog'lom, baquvvat, xushchaq-chaq, botir, dovyurak, jasur, har tomonlamma rivojlangan, mehnat va vatan himoyasiga tayyor turgan kishilarni tarbiyalashdan iborat.

Siz jismoniy tarbiya darslarida:

— hayotda zarur bo'ladigan juda ko'p muhim harakat, malaka va ko'nikmalarni egallaysiz, jismonan yaxshi rivojlanasiz;

— kishi hayotida jismoniy tarbiya juda katta ahamiyatga ega ekanligini tushunib yetasiz;

— sog'lom bo'lish uchun kun tartibidagi ertalabki gigiyenik gimnastikada qanday mashqlardan foydalanishni, aqliy ismi jismoniy mehnat bilan birga qo'shib olib borishda qanday shart-sharoitlarga rioya qilishni bilib olasiz;

— qisqa va uzoq masofaga yugurishni, 4x10 m ga mokisimon yugurishni, uz.likka va balandlikka sakrashni, koptok uloqtirishni, turnikda tortilishni, gimnastik devorga tirmashib chiqishni, muvozanat saqlash hamda akrobatik mashqlarni bajarishni, suzishni, kross tayyorgarligi, harakatli o'yinlarni, basketbol, futbol, voleybol o'yini qoidalarini o'rganasiz.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanib borish sizning to'g'ri va go'zal qad-qomatga ega bo'lishingizga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida egallangan malaka va ko'nikmalar esa hayotda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishda kerak bo'ladi. Bularning barchasi maktab sport to'garigida, bolalar va o'smirlar sport maktabida muvaffaqiyatlarga erishishingizda yordam beradi. Qo'lingizdagi kitobda siz o'rganib olishingiz va egallashingiz kerak bo'ladigan harakatlar, yordamchi mashqlar, qanday o'quv me'yorlarini topshirish lozim ekanligi tushuntirilgan. Siz har bir mavzuni diqqat bilan o'qib, ularda berilgan bilimlarni to'liq o'zlashtirishga harakat qiling.

4-sinf.

O'quvchilar kun tartibi

Kun tartibi jismoniy tarbiyaning tashkiliy asosi bo'lib, sizning yaxshi o'lishingiz va sog'lom bo'lib rivojlanishingiz uchun zarurdir. Sog'lomni saqlash, uni mustahkamlash va har tomonlamma jismoniy rivojlanishda faol harakat kun tartibining asosi hisoblanadi. Turli harakatlar, avvalo, jismoniy mashqlar asabni tinchlantirishda, yurak-qon tomir, nafas olish, gavda muskullarining rivojlanishida foydasi katta. Inson jismoniy mashqlardan oqilona foydalanganda uning muskullari kuchli, o'zi chaqqon, harakatlari aniq, barcha a'zolari tashqi muhitning har xil ta'siriga qarshi tura oladigan va yaxshi mehnatlasha oladigan bo'ladi. Kun tartibi sizning uzoq umr ko'rishingiz

va samarali faoliyat ko'rsatishingiz uchun zarur va qulay omildir. Maktab o'quvchisining harakat Kun tartibi umumiy kun tartibining ajralmas qismi sanaladi. Shuning uchun, aziz bolalar, sizga quyidagi taxminiy o'quv kun tartibini tavsiya etamiz:

7.00 — uyqudan uyg'onish;

7.00 — 7.25 — o'rinni yig'ishtirish, ertalabki gigiyenik badan-
tarbiya, suv muolajasi;

7.25 — 7.40 — ertalabki nonushta;

7.40 — 8.00 — maktabga borish;

8.00 — 12.30 — maktabda bo'lish. Darslar orasida quvnoq
daqiqalarni o'tkazish, katta tanaffusda o'quvchilar tashqariga chiqib,
jamoa bo'lib, turli harakatli o'yinlarni tashkil qilish;

12.30 — 13.00 — uyga qaytish;

13.00 — 13.30 — tushlik;

13.30 — 16.00 — dam olish, ochiq havoda o'ynash, sport
seksiyalari va to'garaklarga qatnashish, uy-ro'zg'or ishlarida ota-
onalarga yordamlashish;

16.00 — 17.30 — dars tayyorlash;

17.30 — 19.00 — sayr qilish, o'yinlar o'ynash, jismoniy mashqlar
bajarish;

19.00 — 19.30 — kechki ovqat;

19.30 — 21.00 — dam olish;

21.00 — 21.30 — uyquga tayyorgarlik;

21.30 — 07.00 — uyqu.

Endi ertalabki badantarbiya mashqlari majmui va darslarga
tayyorlanish paytidagi quvnoq daqiqalar uchun mashqlar, maxsus
tibbiy guruhdagi o'quvchilarga mashqlar, sizga o'qituvchi va shifokor
maslahati hamda jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan tavsiya
etiladi.

Ta'kidlash zarurki, Kun tartibidagi ertalabki badantarbiya, shaxsiy
gigiyena, ovqatlanish, uxlashga mo'ljallangan vaqt doimiy bo'lishi
va o'zgartirilmaligi kerak.

Dangasalik yoki o'zini qo'lga ola bilmay Kun tartibiga amal
qilinmasa, kun tartibidan kutilgan natijaga erishib bo'lmaydi. Kun
tartibiga amal qilish bir maromda kechsagina, siz qat'iy uyushtirilgan
hayot tarziga tez ko'nikasiz va bu Kun tartibi sizlarga quvonch
baxsh etadi va sog'ligingizni mustahkamlaydi, kelajakda yetuk shaxs
bo'lib yetishishingizni ta'minlaydi.

Yaxshi va sog'lom o'sish uchun jismoniy tarbiya va sport bilan
kuniga 2 — 2,5 soat shug'ullanish kerak. Bunday mashg'ulotlar tarkibi
o'yinlardan, jismoniy mashqlardan, ertalabki dars oldidan o'tka-
zildigan gimnastik mashqlardan iborat bo'lishi lozim. Agar siz sport
bilan uydan va maktabdan tashqarida, ya'ni sport krujoklarida
muntazam shug'ullansangiz, shu kuni jismoniy mashqlar bilan uyda
kamroq shug'ullanishingiz mumkin.

Ko'rinib turganidek, Kun tartibi — bu mashg'ulot va dam olishni
tartibga solish hamda vaqtdan unumli foydalanishning eng oqilona
yo'lidir.

1–2-sinf

Ertalabki badantariya mashqlari.

Mashqlar yurishdan boshlanadi. Mashq bajarayotganda burun orqali nafas olish kerak. Olingan havo burundan toza va iliq holda o'pkaga o'tadi.

1. D.h. – a.t.t. Yurish, tizza baland ko'tarilib, bel to'g'irlanadi. Qo'llar erkin va keng harakatlanadi, bosh to'g'ri tutiladi.

2. D.h. – a.t.t. Oyoq uchida turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarib, chuqur nafas olish. Qo'llarni tushirib, nafas chiqarish.

3. D.h. – a.t.t. Qo'llarni oldinga va orqaga uzatib chapak chalish.

4. D.h. – oyoqlar elka kengligida, qo'llar pastda. Chap va o'ng tomonga chuqurroq engashish.

5. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Gavgani o'ng va chap tomonga burish.

6. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Oldinga engashib, qo'llarni yon tomonga yozish.

7. D.h. – cho'qqayib o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish.

8. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. Sakrab oyoqlarni juftlashtirish, qo'llarni yuqoriga ko'tarib chapak chalish.

Mustaqil jismoniy mashqlar.

Maktabda sinf ishlarini yoki uy vazifasini bajarish paytida ancha vaqtgacha harakatsiz o'tirishga to'g'ri keladi. Shunda zerikib, charchaysiz. Charchoqni faol harakatlar bilan yo'qotish mumkin. Buning uchun bir daqiqa davomida 3 ta mashq 5–6 marta takrorlab bajariladi. Bu quvnoq daqiqalar deyiladi. Mashqlarni o'tirgan joyida yoki stol yonida, sekin yoki o'rta tezlikda bajarish mumkin. Charchoqni butunlay yozish uchun 5–6 ta mashqni 2–3 daqiqa davomida bajarish mumkin. Bunga jismoniy tarbiya lahzalari deyiladi. Ularni kerishish mashqlaridan boshlagan ma'qul. 3–4 ta mashq bilan qo'l, oyoq va gavgani harakatlantirish, siltash va bo'shashish mashqlari bilan yakunlash mumkin.

Tozalik – salomatlik garovi.

Odamlar sog'lom va bardam yurishi uchun tanasi va kiyimlarini toza va o'rnatilgan tutishi kerak. Kiyimlari toza ko'rinishi yoqimli, xulqi ehtiyoqli bolalarning do'stlari ko'p bo'ladi. Ularni hamma hurmat qiladi. Kiyim-boshlari, yuz-qo'llari kir-chir yurgan bolalar bilan hech kim o'rtoq bo'lgisi kelmaydi.

Qo'l parvarishi.

Itfas qo'llar sog'lik uchun juda zararli. Shuning uchun qo'llari har doim, ayniqsa, ovqatlanishdan oldin sovunlab yuvish kerak. Tirnoq oltin esdan chiqarmaslik kerak.

Oyoq parvarishi.

Oyoqni har kuni, uyqu oldidan iliq suvda sovunlab yuvganingiz ma'qul. Bu charchoqni tez yengishga yordam beradi. Oyoq tirnog'ini muntazam ravishda olib turish kerak.

Ko'z parvarishi.

Odatda, ertalab va kechqurun yuzni yuvish vaqtida ko'z qovog'i yuviladi. Ko'zni ham belgilangan mashqlar bilan tarbiyalash zarur. Aqart maydonchasida bo'lganda, ko'zga biror narsa tushganda ko'zning tashqi burchagidan burun tomondan qarata yuvish kerak.

Tish parvarishi.

Tishlarni ertalab uyqudan turgach hamda kechqurun uyqu oldidan tish pastasi bilan yuvish lozim. Tishni tozalaganda milni avaylash kerak. Pastali cho'tkani tishning ichki va tashqi tomonidan, o'ngdan chapga va yuqoridan pastga harakatlanishi zarur. Suv va turli mahsulotlarni o'ta sovuq va issiq holda iste'mol qilish tish uchun zararli hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya.

Jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil qilish organizmni ehtiyotlash va rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Inson hayotida jismoniy mashqlar katta ahamiyatga ega. Birinchidan, hayotda har kim jismoniy jihatdan sog'lom, kuchli bo'lishni istaydi.

Ikkinchidan, tan sog'lig'i fikrning tiniqligiga va axloqiy poklikka olib keladi. Fikr va axloq bilan mijoz va sog'lomlik orasida kuchli bog'lanish bor. Jismoniy mashqlardan maqsad butun tana a'zolarining o'z vazifalarini mukammal bajarishini ta'minlashdan iborat.

A'zolarimizning ba'zilarining quvvatini oshirib, ba'zilarini esa quvvatsiz holda qoldirish maqsadni amalga oshirish imkonini bermaydi. Tana a'zolarining turli harakatlardan iborat bo'lgan

I-sinf.

I–IV-sinflarda asosan gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari (voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi, futbol,)

Sport zali.

Maktabda gimnastika, basketbol, voleybol, harakatli o‘yinlar va har xil mashqlar o‘tkaziladigan xona sport zal deb ataladi.

Sport zalidagi anjomlar.

1. Parallel bruslar (qo‘sh cho‘p). 2. Turnik. 3. Tirmashib chiqadigan arqon. 4. Gimnastik halqalar. 5. Gimnastik «kozyol». 6. Gimnastik «kon». 7. Depsinish ko‘prigi. 8. Gimnastik narvon. 9. Basketbol halqasi. 10. Gimnastik to‘shak. 11. Gimnastika yakka-cho‘pi. 12. Gimnastik o‘rindiqlar.

Gimnastik mashqlar.

Jismoniy tarbiya darsida kundalik hayotda zarur bo‘ladigan harakatlarni to‘g‘ri va chiroyli bajarish qoidalari o‘rganiladi. Siz dastlab sportning gimnastik, yengil atletika, suzish va harakatli o‘yinlar hamda sport o‘yinlari elementlari bilan tanishasiz.

Gimnastik kelishgan qomatli, kuchli va ko‘rkam bo‘lishingizga yordam beradi. Unda qo‘l-oyoq va butun tanani to‘g‘ri harakatlantirishni, safda turishni, akrobatikani o‘rganasiz. Turli buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar bajarasiz.

Saflanish va qayta saflanish.

Siz tezda bir qatarga saflanishni, ketma-ket saflanishni, qayta saflanishni, oyoq uchida to‘g‘ri tutib turishni, buyruqqa binoan harakatni boshlash va tugatishni, qo‘lni yonga uzatish va bukishni bilishingiz zarur. Yuzni bir tomonga qaratib, ketma-ket turgan bolalar safi qator deyiladi. Qatorda turganlar oralig‘idagi masofa *oralik* (distansiya) deb ataladi. Odatda, oralik oldinga uzatilgan qo‘l yoki bir qadam uzunligida bo‘ladi. Qatorda harakatlanish o‘qituvchining «Yuring» degan buyrug‘i bo‘yicha chap oyoqdan boshlanadi. Ikki qatorli safga turish uchun ikkita qatorda yonma-yon bir qadam

gimnastika mashqlari, ot minish, suvda suzish, futbol o‘yini kabi turli mashqlar badan tarbiyasi uchun juda zarurdir. Ota-bobolarimiz «Harakatda barakat» deganlaridek, faol jismoniy mehnat va badan tarbiyasi salomatlik garovidir. Shular qatorida turli sport turlari bilan muntazam shug‘ullanib borish jismoniy kamolotga yetishish imkonini beradi. Siz o‘zingizga yoqqan sport turini tanlab olib mustaqil va muntazam ravishda shug‘ullanib borsangiz, orangizdan mashhur sportchilar yetishib chiqishi mumkin va ular sport bellashuvlarida O‘zbekiston bayrog‘ini yanada balandroq ko‘tarishlariga ishonchimiz komil. Buni siz, albatta, uddasidan chiqasiz.

3–4-sinf.

Ertalabki gigiyenik gimnastik mashqlar (namuna.)

1. D.h. Oyoqlar yonga ochilgan, qo‘llar belda. 1–qo‘llarni yondan yuqoriga ko‘tarib, oyoq uchlarida ko‘tarilish. 2–d.h. ga qaytish. 3–qo‘llarni ikki yonga uzatish. 4–d.h. ga qaytish.

2. D.h. Qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan. 1–4-yon tomondagi tekislik bo‘ylab o‘ng qo‘lni aylantirish. 5–8-shu mashqning o‘zini chap qo‘l bilan bajarish.

3. D.h. Oyoqlar yonga ochilgan, qo‘llar bosh ortida. 1–o‘ngga burilib, qo‘llarni ikki yonga uzatish. 2–d.h. ga qaytish. 3–chapga burilib, qo‘llarni ikki yonga uzatish. 4–d.h. ga qaytish.

4. D.h. To‘g‘ri tik turish, qo‘llar belda. 1–2-qo‘llarni oldinga uzatib, cho‘qqayib o‘tirish. 3–4–d.h. ga qaytish.

5. D.h. To‘g‘ri tik turish. 1–chap oyoqni yonga bir qadam qo‘yib, qo‘llarni belga qo‘yish. 2–3–chapga egish. 4–d.h. ga qaytish. 5–8–shu mashqning o‘zini o‘ngga egilib bajarish.

6. D.h. Qo‘llar yelkada. 1–chap oyoqni bir qadam oldinga qo‘yib, qo‘llarni ikki yonga uzatish. 2–3–chap oyoqni bukib, oldinga engashish. 4–d.h. ga qaytish. Shu mashqning o‘zini o‘ng oyoqda bajarish.

7. D.h. O‘ng oyoq oldinda, qo‘llar belda. 1–2-oyoqlarni almashlab sakrash.

oraliqda turiladi. O'qituvchining buyrug'i bilan «o'ngga» yoki «chapga» burilish kerak.

Yengil atletika bilan shug'ullansangiz kuchli, tezkor, epcchil va chaqqon hamda chidamli bo'lasiz. Chunki sportning bu turi yurish, yugurish va sakrash, ulotqirish, uzoq masofaga, shuningdek, baland-past joylarda yugurish kabi mashqlarni o'rgatadi.

Harakatlanish usullari.

Inson har xil usulda harakatlanishi mumkin: sakrash, hatlab o'tish, yugurish, muvozanat saqlash, emaklab oshib o'tish, tirmashib chiqish va hokazo. Masalan, dorboz arqon ustida muvozanat saqlab yurishni bilishi kerak. Quruuvchi esa qurilayotgan uylardagi tor taxtalar ustida qo'rqmasdan va mohirlik bilan yurishi zarur. Bu malakalar barchasi jismoniy mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Siz harakat qilayotganingizda tanangizning turli a'zolari: bosh, qo'l, oyoq, gavda ishtirok etadi.

Harakatlar tezligi va yo'nalishi.

Siz har kuni har tomonga qarab harakat qilasiz, yurasiz, yugurasiz. Masalan oldinga, orqaga, tepalikka yoki pastlikka, yon tomonlar (o'ng yoki chap) bilan, hatto orqa bilan oldinga qarab yurasiz. Sizning har xil tomonga qarab bajargan harakatlaringiz *harakat yo'nalishi* deyiladi. Bajarayotgan harakatlaringiz sekin yoki tez bo'lishi mumkin, Masalan, sekin yurib maktabga, sayr qilish uchun hayvonot bog'iga borasiz. Avtobusga, do'stlaringiz yoki koptokka yetib olish uchun yugurasiz. Sizning sekin yoki tez yurishingiz, yugurishingiz *harakat tezligi* deb aytiladi.

2-sinf.

Sport o'yinlari elementlari.

To'pni otish, ilish, ulotqirish mashqlari yelka, tana muskul-laringizni hamda qo'llarning mayda muskullarini takomillashtiradi, ko'z bilan chamalash malakasini shakllantirish imkonini beradi. To'p bilan bajariladigan o'yinlar sizni chaqqonlik harakatini bir maromda va aniq bajarishga o'rgatadi. To'p bilan bajariladigan harakatlar mustaqil o'yin va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida muhim ahamiyatga ega. Chunki bolalarga to'p bilan bajariladigan o'yinlar yoqadi. Ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar bu o'yinga ko'proq qiziqishadi. Bolalar, siz asta-sekin to'p bilan mustaqil o'yinlarni tashkil qilish,

to'pni betiyoriy yo'nalishda otish, otishning istalgan usullarida – mustad, yon tomondan, yelka va bosh ustidan bir yoki ikki qo'llab ulotib mustaqil bajarishga o'rganasiz. Jismoniy sifatlarni rivojlan-tirishda ularning foydasi katta. Masalan:

– o'tirgan yoki turgan holda to'pni bir-biriga dumalatish;

– to'pni bosh ustidan orqaga uzatish;

– o'tirgan yoki turgan holda hosil qilib to'pni chap (o'ng)

tomonga uzatish;

– to'pni ikki qo'llab yoki bir qo'l bilan (chap, o'ng) yerga urib

o'tynash;

– to'pni ikki qo'llab yerga urish va yerdan sapchigan to'pni ikki qo'l bilan ilib olish;

– to'pni ikki qo'llab devorga otish va yerdan sapchigan to'pni ikki qo'llab ilib olish;

– to'pni ikki qo'llab yerga otish (yerdan sapchigan to'pni sherigi – o'trog'i) ikki qo'llab ilib oladi).

3-sinf.

Sport turlari va sport haqida ma'lumot

Gimnastika.

Gimnastikaning uch turi mavjud:

1. Asosiy gimnastika (gigiyenik gimnastika).

2. Sport gimnastikasi.

3. Gimnastikaning amaliy turlari.

Gimnastikaning bu turlari ham, o'z navbatida, bir necha turga bo'linadi. Chunonchi, asosiy gimnastika quyidagilardan iborat:

a) safga turish;

b) umumrivojlantiruvchi mashqlar;

d) gigiyenik gimnastika.

Sport gimnastikasi quyidagilarga bo'linadi:

a) sport gimnastikasi;

b) akrobatika;

d) badiiy gimnastika.

Gimnastikaning amaliy turlari quyidagilardan iborat:

a) lah joylarida bajariladigan gimnastika;

b) davolashda qo'llaniladigan gimnastika;

d) amaliy-kasbiy gimnastika.

Sport gimnastikasi.

Sport gimnastikasi bilan o'g'il qiz va bolalar alohida-alohida shug'ullanadilar. Bunda har xil asbob-anjomlardan foydalaniladi. O'g'il bolalar shug'ullanadigan asbob-anjomlar va mashqlarning turlari: turnik, qo'shpoya, gimnastik halqa, kozyol, dastakli kozyol, erkin mashq. Qiz bolalar shug'ullanadigan asbob-anjomlar va mashqlarning turlari: past-baland turnik, yakkacho'p, sakrash uchun kozyol, erkin mashq. Hozirgi vaqtda barcha viloyatlarda gimnastika to'garaklari ochilgan va ularda qulay sharoit yaratilgan. Bu shug'ullanuvchilar sonini keskin ravishda oshiradi va bo'lg'usi g'alabalarga zamin yaratadi, Natijada Galina Shamray, Sergey Diamidov, Yelvira Saadi, Oksana Chusovitina, Anton Fokin kabi gimnastikachilarimiz Olimpiya o'yinlari va boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishdi.

Badiiy gimnastika.

Badiiy gimnastika — nafis, nozik harakat, egiluvchanlik, epchillik, cho'ziluvchanlik, go'zallik singari ajoyib harakatlarni namoyish etadigan sport turi. Mashg'ulotlar paytida shug'ullanuvchilar musiqa sadolari ostida nozik, nafis, go'zal va murakkab harakatlarni bir maromda bajarib chiqishadi, egiluvchanlikni rivojlantirishadi, sog'liqlarini mustahkamlashadi. Ularning qad-qomati kelishgan, go'zal, yurishlari chiroyli, harakatlari nozik va epchil bo'ladi.

O'tgan asrning 60-yillarida mamlakatimizda badiiy gimnastika bo'yicha sport ustalari paydo bo'ldi. Ular orasida o'zbek qizi Y. Holmurodova ham bor edi. 1964-yilda yurtimizda badiiy gimnastika bo'yicha nufuzli musobaqa o'tkazildi. Venera Zaripova, Amina Zaripova kabi mohir gimnastikachilarimiz jahon chempionati va boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan. Hozirgi vaqtda ularning izdoshlari soni ortib boryapti.

Akrobatika.

Akrobatika grekcha «*akrobates*» so'zidan olingan bo'lib, «yuqoriga ko'tariluvchi» ma'nosini bildiradi. Akrobatika kishini har tomonlama jismoniy baquvvat, epchil, chidamli, kuchli, jasur va barkamol qilib tarbiyalashga yordam beradi.

O'zbekistonda birinchi marta 1943-yilda o'quvchilar saroyi qoshida N. Lakiza boshchiligidagi akrobatika to'garagi o'z ishini boshladi. Uning rahbarligida juda ko'p mashhur sportchilar yetishib chiqdi, ular — sport ustalari L. Melnikov, A. Xolmatov, G. Ibragimov, R. Ganiyev, R. Isyanov, T. Qo'qonov va boshqalar.

Hular orasida mohir akrobatchimiz M. Tojiyev 1957—1959-yillarda Belgiya, Niderlandiya va boshqa davlatlarda o'tkazilgan xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdi.

Mustaqillikdan keyin bu sport turiga yanada e'tibor kuchaydi va ular Yekaterina Xelko va b. Osiyo, jahon chempionatlari va olimpiada o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda.

Akrobatika bolajonlarning sevimli sport turi bo'lib, maktab o'quvchilari o'rtasida ommaviy tus olgan, ya'ni akrobatikaga tatbiqlashgan BO'SMlar tashkil qilinib, unda minglab o'g'il va qiz bolalar shug'ullanmoqda. Har yili o'quvchilar va kattalar o'rtasida mamlakat birinchiligi o'tkazilib kelinmoqda.

Yengil atletika.

Yengil atletika sportning eng qadimiy turlaridandir. «Atletika» yunoncha so'z bo'lib, o'zbek tilida «kurash», «mashq» degan ma'nolarni bildiradi. Qadimiy Yunoniston (Gretsiya)da kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Hozirda esa jismoniy kamolotga yetgan kuchli sportchilarni atlet deyiladi.

Yengil atletika qadimdan rivojlanib kelayotgan sport turi hisoblanadi. Uning yutuqlari boshqa sport turlarining rivojlanishiga katta yordam beradi. Chunki sportning boshqa turlari ham yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish singari asosiy mashqlar orqali rivojlanib boradi. Yengil atletika sport turi barcha 1—9-sinflarda o'qitiladi.

Yengil atletika besh turga bo'linadi:

- sportcha yurish;
- yugurish;
- sakrash;
- uloqtirish;
- ko'pkurash.

Sportcha yurish musobaqalari stadion yo'lklarida va oddiy yo'llarda 3 dan 50 km gacha masofalarda o'tkaziladi.

Sportcha yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish yo'l-yo'rig'iga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiy — bir soniya bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Shunday holat sodir bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan hisoblanadi va u musobaqadan chetlatiladi.

Yugurish — yengil atletika turlari ichida eng hammasbop jismoniy mashqdır. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari, ya'ni futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennis tarkibiga kiradi.

Sport musobaqalarida erkaklar 60 metr dan to 42 km 195 metr masofaga qadar yugurishadi.

Musobaqalarda yugurish uchun quyidagi uch xil masofa qabul qilingan: qisqa masofa, o'rta masofa, uzoq masofa.

Qisqa masofalar — 60, 100, 200, 400 m.

O'rta masofalar — 800, 1500 m.

Uzoq masofalarga — 5000, 10000, 20000, 30000 m.

Estafetali yugurish masofalari: 4x100, 4x200, 4x400, 4x800 m.

Ma'lum bir masofaga yugurish vaqt (soniya, daqiqa, soat) bilan o'lchanadi.

Sakrash va uning turlari quyidagilardan iborat: balandlikka va uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, langar bilan sakrash.

Uloqtirish turlari: koptokni uloqtirish, granatani uloqtirish, nayza, disk, yadroni otish, bosqonni uloqtirish.

4-sinf.

Sport turlari va sport haqida ma'lumot

Gimnastika.

«Gimnastika» so'zining ma'nosini bilasizmi? Bu so'z yunoncha «*gimnaz*» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «mashq qildiraman», «mashq qilaman» degan ma'nolarni anglatadi. Qadim vaqtlarda yuguradiganlar, kurash tushadiganlar, balandlikka va uzunlikka sakraydiganlar, hatto qo'l jangi bilan shug'ullanadiganlar gimnastikachilar deb atalardi. Bugungi kunga kelib, gimnastika alohida sport turiga aйлandi va u ikki turga bo'linadi. Bular: sport gimnastikasi va badiiy gimnastikadir. Sport gimnastikasi bilan o'g'il bolalar ham, qiz bolalar ham shug'ullanishadi, badiiy gimnastika bilan esa faqat qizlar shug'ullanadilar. Sport gimnastikasida o'g'il bolalar olti tur, qizlar to'rt tur bo'yicha musobaqlashadilar.

Musobaqalar vaqtida bajarilgan mashqlarga baho ball hisobida qo'yiladi. Eng yuqori baho 10 ball. Badiiy gimnastika mashqlari ancha sodda va nafis bo'ladi. Sportchi maydonda oldin erkin, so'ngin

to'p, halqa, lenta, arg'amchi va bulavalar bilan bajariladigan mashqlar o'radi.

Baland turlikda sportchilarimizdan biri mahorat bilan erkin mashq bajarilmoqda. Sportchilarimiz sport gimnastikasi bo'yicha ham yaxshi natijalarni qo'lga kiritmoqdalar. Respublikamizdan sportning gimnastika turlari bo'yicha ko'plab dunyoga mashhur sportchilar yetilib chiqqanlar. Masalan, S. Diamidov, Ye. Saadi, O. Chusovitina, R. Galeyeva, O. Otaxonov va boshqalar shular jumlasidandir.

Sambo nima ma'noni bildiradi?

«Sambo» — bu ruscha so'z bo'lib, u «qurolsiz o'zini o'zi himoya qilish» degan ma'noni bildiradi.

Samboga XX asrning 30-yillarida asos solindi. Rus sambosining otasi Spiridonov va Xarlampiyevlar turli millat kurashlarini chuqur o'rganish asosida sambo sport turini yaratdilar. Bu sportda Turon xalqlari milliy kurashining usullari ham mavjuddir.

1934-yili O'zbekistonda birinchi bo'lib Toshkentdagi «Dinamo» jamiyatida sambo to'garagi tashkil etildi. 1937-yildan boshlab sambo bo'yicha klassifikatsion musobaqalar o'tkazila boshlandi.

Shundan keyin O'zbekistonda sambo sport turi rivojlana boshladi va muntazam ravishda kattalar hamda o'smirlar o'rtasida musobaqalar o'tkazib kelinmoqda. Respublikamizda 1964-yil 24-yanvarda «Sambo» Federatsiyasi tuzildi, shundan beri sambochilaringiz ko'pgina nufuzli xalqaro musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar.

O'zbekistonlik yigitlar orasidan Yevropa, Jahonning ikki va uch katta chempionlari yetishib chiqdilar. B. Oqilov, M. Kim, S. Qurbonov, S. Xodiyev, B. Fayziyev, Sh. Xo'jayev shular jumlasidandir.

Sambo faqat yigitlar orasida emas, balki qizlar orasida ham keng tarqalgandir. Ular xalqaro turnirlardagina emas, balki jahon chempionatlarida ham sovrinli o'rinlarni egallaganlar. Bular Natalya Kupryan, Yulya Yankina, Shoira Toshpo'latova, Nelya Qiyomova, Zeta Abidullayeva, Nina Kulakova, Marina Mehieyeva, Yekaterina Zayzevalar ana shunday mahoratli sportchilar qatoridan munosib o'rin olganlar.

Grek-rim kurashi insoniyatga ma'lum eng qadimiy sport turlaridan sanaladi. Qadimgi Misr obidalarining devorlarida pahlavonlar oltinlariidan yuzlab lavhalar tasvirlangan. Ularda bizning kurashimizga xos bo'lgan deyarli barcha ushlar usullari va turishlar

Hozirgi vaqtda respublikamizning ko'pgina viloyat markazlarida tennis maydonlari qurilib, ishga tushirildi. Ularning soni 74 tadan oshib ketdi. Ularning barchasida bo'lajak chempionlarimiz shugullanmoqda.

Toshkentda tennis bo'yicha har yili «Prezident kubogi»ning o'tkazilishi, «Chelenjer», «Toshkent open» va Andijon, Farg'ona, Namangan, Samarqand, Qarshidagi «Setellit» turnirlari o'tkazilishining tarbiyaviy ahamiyati katta bo'lmoqda. Ularda bizning kuchli sportchilarimizdan O.Ogorodov, Kusenko, D.Tomoshevich, D.Mazur, G.O'aliyev, I.To'laganova, D.Istomin, O.Omonmurodova, buningdek, boshqa yosh iste'dodli sportchilar qatnashib, sovrinlarni egallamoqdalar. Bu tadbirlar iqtidorli yosh tennischilarning yetishib chiqishiga salmoqli hissa qo'shmoqda.

tasvirlangan. Shunday qilib, kurash bundan taxminan 2500 yil avval ham ma'lum va mashhur sport turi bo'lgan ekan! Shu bilan birga, kurash bahodir Tezey tomonidan kashf etilgani haqida ham ma'lumot bor. Qadimgi yunon sport turlari tizimida kurash muhim mavqega ega bo'lgan. Yunonlarning eng zo'r kurashchisi krotonlik Milon mamlakat chempionatlarida 32 marta g'alaba qozongan va Olimpiadalarda 6 bora birinchilikni qo'lga kiritgan. O'zbekiston kurashchisi Egamberdi Rizayev o'z vazni toifasi bo'yicha 1-o'rinni egallagan. Hozirgi vaqtda grek-rim kurashi bo'yicha D.Oripov jahon chempioni bo'ldi. Kurashchilarimiz o'zlarining sport mahoratlarini oshirish bilan birgalikda nufuzli Osiyo, jahon, Olimpiya o'yinlarida yurtimiz sharafiga himoya qilib, davlatimiz dovrug'ini butun dunyoga tanitib kelmoqdalar. Grek-rim kurashi boshqa kurash turlaridan o'zining ushlab usullari bilan farqlanadi. Bu kurashda faqat bel va beldan yuqorida ushlab ruxsat etiladi. Hozirgi kunda ko'pgina yoshlar mazkur kurash turi bo'yicha o'z mahoratlarini oshirmoqdalar.

Tennis o'yini tarixi ham uzoqlarga borib taqaladi. Bu o'yin avval yunonlarda, so'ng Rimda paydo bo'lgan, keyinchalik fransuzlarnikiga aylanadi.

«Tennis» so'zi fransuzcha so'z bo'lib, «*teniz*», ya'ni «O'ynang» ma'nosini anglatadi. Bu o'yin XIII, XIV va XV asrlarda butun Fransiya bo'ylab keng tarqalgan va u hatto qirollar o'yini deb ham atalgandi. 1529-yilga kelib, qirol Genri VIII (hozirgacha foydalanib kelinayotgan) tennis kortini qurdilar.

XVI asrda yog'ochdan yasalgan raketalar paydo bo'ldi. Tennis o'yinidagi geymlar hisobi o'sha davrdagidek: 15, 30, 40 hisobida olib boriladi (agar hisob 40:40 bo'lsa ko'p-oz sistemasi qo'llaniladi).

Turkistonga tennis XX asrning birinchi o'n yilligida kirib keldi. Toshkentda birinchi tennis maydoni 1903-yilda qurildi, keyinchalik Farg'ona, Qo'qon, Samarqand va boshqa joylarda ham barpo etildi.

1991-yildan Respublikada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga yanada katta e'tibor berila boshlandi. Ayniqsa, 1998-yil 11-sentabrda O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 392-sonli qarorning qabul qilinishi katta ahamiyatga ega bo'ldi.

I–IV sinflar uchun harakatli o'yinlar

I-sinf.

Harakatli o'yinlarni kichikintoy bolalar ham, kattalar ham qiziqish bilan o'ynaydilar.

O'yinlarda biz harakatning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlarni, qarshiliklarni yengish kabi asosiy turlarini ko'ramiz. O'yinlar diqqat bilan fikrni jamlashni o'rgatadi, chaqqonlikni, tezkorlikni, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Jamoa o'yinlari esa do'stlik va o'rtoqlik hissinı tarbiyalaydi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar sog'lik uchun juda foydalidir. Har bir o'yinning o'ziga xos qoidaları bor. Unda birov yutadi, birov esa yutqazadi. Shuning uchun boshlashdan oldin hakam tayinlash kerak.

«**Sopolak**» o'yini. Bu qiz va o'g'il bolalarning eng sevimli o'yinlaridan biridir. Ayniqsa, qiz bolalar bu o'yinni yaxshi ko'radilar. O'yindan avval 5 juft katak ikki qator qilib chiziladi. Shundan so'ng sanash yo'li bilan o'yinchilar ketma-ketligi aniqlanadi. Boshlovchi kichikroq yassi toshni tanlaydi. So'ngra o'yinchi bir oyoqda chiziq boshidan sakrab, sopolakni tepib, chiziqlarga tushurmasdan olib o'tadi. Kim oldin sopolakni hamma kataklariga ketma-ket oyoq bilan tepib, olib o'tsa, o'sha g'olib chiqadi.

«**Ko'z bog'lag'ich**» o'yini. O'yin qatnashchilaridan birining ko'zi ro'mol bilan bog'lanadi va u o'rtada turadi. Bolalar: «Xola, nimangiz yo'qoldi?» – deb so'rashadi. Ko'zi bog'langan bola: «Angishvonam», – deb javob beradi. Bolalar: «Men topdim, men topdim», – deb har tomonga yuguradilar. Ko'zi bog'langan bola esa tovush kelgan tomonlarga qo'lini cho'zib, bolalarni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan bola o'yindan chiqadi yoki uning ko'zini bog'lashadi. O'yin shu tariqa davom etadi. Hech tutilmagan o'yinchilar eng chaqqon va g'olib deb hisoblanadi.

«**Kim tez o'raydi?**» o'yini. O'yinni 10–15 nafar bola 2 guruhga bo'linib o'ynashlari mumkin. O'yin uchun ikki bo'lak kanop ip

(uzunligi 3–4 metrdan) va ikkita chillak kerak bo'ladi (qalinligi 3 sm). Har bir kanopning bir uchi chillakka, ikkinchi uchi esa devordagi mudamaga bog'lanadi. Chillaklarni bolalar qo'llariga olib turadilar. Boshlovchi «Boshlang!» deyishi bilan qatnashuvchilar kanopni chillakka o'ray boshlaydilar. Qaysi guruh tez o'rab bo'lsa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi. O'yinni ochiq havoda, xonada va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'tkaza bo'ladi.

«**Ochiq tosh**» o'yini. O'yinni maysazorda, sport zalida yoki maydonchalarda o'tkazish mumkin. Start chizig'dan boshlab har qaysi bola uchun bir xil oraliqda doiralari belgilanadi. Har bir bola tosh yoki bittadan latta ko'ptokchani qo'lga ushlab, tayyorlanib turadi. O'qituvchining buyrug'i bo'yicha har qaysi bola belgilangan doiraga yugurib borib, toshni yoki ko'ptokni qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Ochiq o'yinchi toshni olib borib qo'yib qaytgandan keyin, bolalar tartib bilan yugurib borib o'z toshlarini qaytarib olib keladilar. Qaysi guruh birinchi bo'lib o'z toshlarini terib olib kelsa, o'sha guruh g'olib chiqadi.

2-sinf.

Harakatli o'yin.

Ayta o'quvchilar, o'yin jismoniy tarbiyalanishning muhim vositalaridan biridir. O'yinlarda siz harakatning hamma asosiy turlari: yurishni, yugurishni, sakrashni, iring'itishni, to'siqlarni, qarshiliklarni yengishni o'rganasiz. O'yinlar diqqatni, fikrlashni, chaqqonlikni, tezkorlikni, kuchni, chidamlilikni rivojlantirishga, jamoa o'yinlari esa do'stlik va o'rtoqlik hissinı tarbiyalashga yordam beradi. Harakat hayotning asosi. Usiz hech qanday faoliyat bo'lmaydi. Uning chaqqonligi yoki buzilishi esa barcha hayotiy jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi. Shuni ham bilishimiz kerakki, o'z salomatligingizni saqlash va mustahkamlash uchun maktabda o'tiladigan 2 soat jismoniy tarbiya darsini yetarli emas. Siz bu harakatlar hajmini oshirish uchun darsdan tashqari vaqtda o'rtoqlaringiz bilan har xil o'yinlarda ishtirok etsangiz o'zingizning jismoniy rivojlanishingizga yordam bergan bo'lasiz. Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar sog'liqqa foydali ta'sir ko'rsatadi, barcha organizm ishtirok etadi va faol dam olish vositasi bo'lib hisoblanadi. Jamoa va guruh-guruh bo'lib o'ynaladigan turli qatnashuvchilarning o'yinlar ko'rsatilgan.

Arqon bilan sakrash. Bu o'yin oddiy mashq bo'lib, unda turli yoshdagi kishilar ham mashqlar bajarishlari mumkin. Mashhur sportchilar o'z mashg'ulotlarida arqon bilan sakrash mashqlarini juda ko'p bajaradilar. Chunki bu mashqlarni yakko, juft va guruh bo'lib, turlicha usullarda bajarish mumkin. Bu o'yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va boshqa zarur sifatlarini tarbiyalaydi.

Velosipedda, samokatda uchish. Bu o'yin ham tezkorlikka, chaqqonlikka, muvozanat saqlashga va fazoni tasavvur qila bilishga o'rgatadi.

Gardish dumalatib poyga o'ynash. Bu o'yin juda qiziqarli o'tadi. Gardishni bir tekisda dumalatib yugurish hammaning ham qo'lidan kelavermaydi. Buning uchun muntazam shug'ullanish kerak.

Pirpirak bilan yugurish. Pirpirakni hamma o'zi yasashi mumkin. Pirpirak tomonlari 10—12 sm bo'lgan to'rtburchak qog'ozdan yasaladi. Har bir burchakdan diagonal bo'ylab o'rtasigacha (3 sm) yetkazmasdan qir qiladi va to'rtta uchini o'rtaga bukib, uni qalam, ruchka yoki yog'ochdan yasalgan tayvoqchaning uchiga o'rnatiladi. Tayvoqchani ushlab qanchalik tez yugurilsa, u shuncha tez aylanadi.

«Xo'rozlar jangi» o'yini. O'yin maydonchada o'tkaziladi. Yerga diametri 2 m li doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta guruhga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib, ikkita qatorga saflanadilar. Har bir guruhdan bittadan sardor tayinlanadi.

Sardorlar o'z guruhlaridan bitta o'yinchini doiraga yuboradilar. Doiraga kelgan o'yinchilar qo'llarini orqaga qilib, bir oyoqlab turadilar. Ruxsat berilgan zahoti, ular bir-birlarini yelkalari bilan turtib, doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. O'z raqibini doiradan itarib chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va guruh uchun bir ochko yutgan bo'ladi.

Undan keyin doira o'rtasiga sardorlar tanlagan navbatdagi «xo'rozlar» jufti tushadi. O'yin hamma o'yinchilar «xo'roz» rolini bajarib bo'lgunlaricha davom ettiriladi. Eng ko'p ochko to'plagan guruh g'olib hisoblanadi. O'yin davomida kuni qo'llarini tushursa, ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, o'sha yutqazgan hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar.

Holomonlar Harakatli o'yinlar sizning jismoniy jihatdan baqovvat bo'lishingizga, salomatligingizni yaxshilashga, chiniqishingizni, o'rganishingiz va umumiy ish qobiliyatingiz yanada mustahkamlashiga yordam beradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar birodarlik, o'zaro yordam beradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar birodarlik, o'zaro yordam beradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar birodarlik, o'zaro yordam beradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar birodarlik, o'zaro yordam beradi.

O'yin maydonida mustaqil ravishda yoki o'rtog'lar bilan birga o'ynash mumkin. O'yin maydonida mustaqil ravishda yoki o'rtog'lar bilan birga o'ynash mumkin. O'yin maydonida mustaqil ravishda yoki o'rtog'lar bilan birga o'ynash mumkin. O'yin maydonida mustaqil ravishda yoki o'rtog'lar bilan birga o'ynash mumkin.

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Maydon o'rtasiga bir-biridan 1—1,5 m masofada chiziqlar chiziladi, chiziqlarning kengligi tomonlari 10—20 m masofa uzoqlikda «uyilar» ajratiladi. O'yin maydonida «kun» va «tun» jamoalariga bo'linib, markazlardagi chiziqlarda saflanadilar. Ular bir-birlariga qarab yoki yon tomonlari bilan, yoki «uyilar»ga qarab saflanishadi.

O'qituvchi to'satdan «kun!» deb buyruq beradi. Bunda «tun» jamoasining o'yinchilari o'z «uyilar»ga qochishlari, «kun» jamoasining o'yinchilari ularni tutishlari lozim. Shundan so'ng tutilgan o'yinchilar saqlanadi va ular yana o'z jamoasiga qaytib keladilar. Jamoalar yana markazdagi chiziqlarga saflanadilar. O'yin davom ettiriladi. O'qituvchi «kun» buyrug'ini berganida «kun» jamoasining o'yinchilari o'z «uyilar»ga qochadilar. O'yinda ko'proq o'yinchilarni tutgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Yugurish estafetasi. O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, maydonda saflanadilar. Maydonning bir tomoniga start chizig'i chiziladi. Undan 10—20 m narigra orasi 1,5 m dan qilib uchta chambarak qo'yiladi.

O'qituvchining buyrug'i berilgach, jamoaning birinchi o'yinchilari startdan yugurib chiqadilar, ro'paralaridagi chambaraklarni aylanib, start o'ng tomonidan o'z tomoniga start chizig'i chiziladi. Undan keyin ikkinchi o'yinchilar start chizig'iga qo'llarini tekizadilar va o'z tomoniga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar ham o'yinni xuddi shu tarzda bajaradilar. O'yin 2—3 marta takrorlanadi. Yugurishni barchalarga ulabtan oldinroq bajargan jamoa o'yinda g'alaba qiladi.

Harakatli o'yinlar.

O'yinlar maktab dasturidan keng o'rin olgan. Ular har tomonlama jismoniy tarbiyalashning muhim vositalaridan biri sanaladi. Harakatli o'yinlarda harakatning barcha turlari ko'zga yaqqol tashlanadi. Bular yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, qarshilik ko'rsatish va boshqalar. To'g'ri o'tkazilgan o'yinlar intizomni, sezgirlikni, chaqqonlikni, tezkor kuchni, chidamlilikni rivojlantirishga, o'yinlarni jamoa bo'lib o'ynash esa do'stlik va o'rtoqlikni tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin o'ynaladigan joy dars oldidan o'quvchilar bilan birgalikda tayyorlanadi. Bunda maydonchaga vaqtincha va doimiy belgilar qo'yiladi. Zalda moybo'yoq bilan, maydonchada esa ohak yoki bo'ritmasi bilan doimiy belgi qo'yib chiqiladi. Katta-kichik bayroqchalar, ustunchalar, chiziqlar vaqtinchalik belgi vazifasini o'taydi.

O'yinlarning muvaffaqiyatli o'tishi ko'pincha qanday tayyorgarlik ko'rilganiga bog'liq. O'yin va uning turli variantlarini tashkil etish, uning borishi iker-chikrigacha oldindan o'ylab qo'yiladi.

O'yin muvaffaqiyatli o'tishi uchun o'quvchilar o'yin shartini, qonun-qoidalarini aniq tushunib olishlari kerak. O'qituvchi o'yinda faol ishtirok etib, uni boshqarib, kuzatib boradi.

O'qituvchi o'yinni samimiy, xotirjam va odob bilan, o'zaro o'rtoqlik munosabatini saqlagan holda boshqaradi. U o'yinni uddalay olmagan bolalarga ham yaxshi munosabatini o'zgartirmaydi, hatto o'yinchiga tanbeh berish o'rniga u biroz harakat qilsa, o'yinni bema'lol uddalay olishi mumkin ekanligiga ruhlantiradi.

«**Qal'a himoyasi**» o'yini. O'yinchilar 3—4 guruhga bo'linib, aylanaga saflanadilar. Har bir o'quvchining orasidagi masofa 1 m. Ularning oyoqlari chiziqa taqaladi. Aylana markaziga qal'a — gimnastik tayvoqchalar tik qilib o'rnatiladi. O'yinchilardan biri qal'ani himoya qilish maqsadida uning atrofida aylanib yuradi. O'yinda voleybol va basketbol to'pidan foydalaniladi.

O'yin o'qituvchining ishorasi bilan boshlanadi. O'yinchilar to'pni bir-birlariga oshira turib, payt poylab, uni qal'aga tekkizishga harakat qiladilar. Himoyachi qo'llari, oyoqlari hamda gavdasi bilan to'pning yo'lini to'sib, qal'ani himoya qiladi. To'pni qal'aga tekkizgan o'yinchi himoyachi bilan o'rin almashadi.

Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlash huquqi berilmaydi. Agar to'p qal'aga tegib u o'rnidan qo'zg'alsa-yu, lekin yiqilmasa, unda himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiradi. O'yin qal'a ranglari bilan davom etadi. O'yin tugagach, faol o'yinchilar to'p birlantiriladi.

«**Joyli o'zgartirish**» o'yini. Bolalar ikki guruhga bo'linadilar. Har bir guruh o'zining start chizig'i orqasida qo'llarini ikki yonga ochgan holda saf tortib turadi. Start chiziqlari maydonchaning qanuni qanoli tomonida bir-biridan 15—20 m narida chizilgan bo'ladi. «Startga!» — «Diqqat!» — «Marsh!» buyrug'i berilishi bilan ikkala guruh bolalari bir vaqtda o'rinlarini almashtirish uchun yugura boshlaydilar. Qarshi tomondagi start chizig'i orqasiga qaysi guruh birinchi bo'lib saflansa, shular o'yinda g'olib chiqadilar.

«**Qash ko'tarish**» o'yini. O'yinchilar 3—4 guruhga bo'linadilar. Guruhlar start chizig'i orqasida bir qatarga saflanib turadilar. Har bir guruhning qarshisiga 8—10 m narida ichiga mayda toshchalar solingan 1,5—2 kg keladigan xaltachalar qo'yiladi.

O'qituvchining ishorasidan keyin, birinchi bo'lib turgan o'yinchilar xaltachalar tomon yurib borib, uni yuqoriga ko'tarib, asta-sekin yerga tashladilar. Shundan so'ng uni ma'lum muddat ichida kim ko'p ko'tarishga musobaqalashadilar. So'ngra birinchi orqaga qaytib, ikkinchi o'yinchilarning qo'llariga qo'l tekkizadilar. O'yin shu yo'sinda davom etadi.

Qayta guruh o'yinchilari xaltachalarni ko'proq ko'targan bo'lsalar, o'chalar g'olib chiqqan hisoblanadilar.

«**Hozir bo'lib yurish**» o'yini. O'yinchilar ikki guruhga bo'linib, start chizig'i orqasida bir qatordan saf tortib turadilar. Har bir guruh guruhiga bir-biridan 0,5 m masofada 6—8 ta to'ldirma to'p turadi. Guruhda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar ko'zlari bog'liq holda to'ldirma to'p oldida turadilar.

Ishora berilgach, ko'zi bog'langan o'yinchilar to'p orasidan goh chapa, goh o'ng tomonga ilonizi bo'lib yuradilar. Oxirgi to'pga yetgach, ko'zlarini ochib, navbatni ikkinchi o'yinchilarga, so'ngra navbatni uchunchi o'yinchilarga beradilar. To'ldirma to'plarga tegmasdan to'ldirma o'yinchilarga 2 ochko beriladi. O'yinda ko'p ochko to'plagan guruh g'olib chiqadi.

«**To'p o'rtadagi o'yinchiga**» o'yini. O'yinchilar bir nechta davra bo'lib turadilar. Har birining o'rtasida bir o'yinchi bitta to'p

1–2 sinflar.

Quvnoq daqiqalar. Bolalar, ko'p vaqt harakatsiz o'tirish, o'qituvchining quyi qismlarida, qorinda qon yurishmay qolishiga, bosh miyaning qon bilan to'la ta'minlanmasligiga sabab bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida, asab hujayralarining hayotiy faoliyatiga shikast yetkazadi.

Natijada diqqatingiz ham beqarorlashadi. Bundan tashqari, ko'p vaqt bir joyda qimirlamay o'tirganingizda, belingiz toliqadi, ruchkani ko'p vaqt qo'lida tutganingizdan barmoqlaringiz qotib qoladi. Natijada tez charchaydigan bo'lib qolasiz, ish qobiliyatingiz susayadi. Tez-tez darsdan chalg'iydigan, diqqatsiz va parihonxotir bo'lib qoladi. Bunday charchashlarni yo'qotish uchun 1–2 daqiqa davomida 1–4 ta jamoniy mashqlar bajariladi. Bunday mashqlar «Quvnoq daqiqalar» deb ataladi.

Birinchi mashqlar majmuasi.

(Partada o'tirgan holda bajariladigan).

1-mashq. D.h.: qo'llar oldinda, parta tepasida uzatilgan. Qo'llarni yuqoriga ko'tarish, cho'zilish, qo'llarga qarab, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h.: qo'llar bosh orqasida. O'ng tomonga burilib, o'ng qo'l o'ng tomonga uzatish va dastlabki holatga qaytish. Shuning uchlari boshqa tomonga chap qo'l bilan bajarish.

3-mashq. D.h.: barmoqlarni chalishtirgan holda qo'llar bosh orqasida. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib cho'zilish, qo'llarga qarash va dastlabki holatga qaytish.

Ikkinchi mashqlar majmuasi.

1-mashq. D.h.: barmoqlarni chalishtirgan holda qo'llar bosh orqasida, tiraklar parta ustida. Asta rostlanib tirsaklarni yon tomonga qo'yib, ochish va dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h.: qo'llar bilan o'rindiqli orasini ushlab o'tirish. O'ng qo'lning oldinga uzatish, dastlabki holatga qaytish.

ushlab turadi. U to'pni navbati bilan guruhdagi o'rtloqlariga tashlaydi, ular to'pni unga qaytaradilar. To'pni oxirgi o'yinchidan qabul qilib olgach, o'rtadagi o'yinchi to'pni yuqoriga ko'taradi. To'p uzatishni birinchi bo'lib tugatgan guruh o'yinda g'olib chiqadi.

«**Kim kuchli?**» o'yini. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Ular bir-birlaridan 2–3 m narida bir qator saflanib, devorga qarab turadilar. O'qituvchining ishorasiga ko'ra har bir guruhning birinchi raqami o'yinchilari qo'lida basketbol to'pi bilan start chizig'iga chiqadilar va to'pni boshdan oshirib kuch bilan devorga uradilar, shunda kimning to'pni devordan qaytgach uzoqqa tushsa, o'sha o'yinchiga 1 ochko beriladi. Keyin shu vazifani ikkinchi, uchinchi o'yinchi bajaradi va hokazo. Qaysi guruh ko'proq ochko to'plagan bo'lsa, o'sha guruh g'olib chiqadi.

3-mashq. D.h.: oyoqlar oldinga uzatilib, qo'llar o'rindiqning orqasiga qo'yilgan. Oyoqlarni qo'ldan ko'targan holda, yelkalarni orqaga kerish, dastlabki holatga qaytish.

Uchinchi mashqlar majmuasi.

(Parta orasida turib bajariladigan mashqlar).

1-mashq. D.h.: qo'llar belda. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, orqaga egilib cho'zilish va dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h.: qo'llar yelkada. Partaga o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish va dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h.: qo'llar belda. O'ngga burilib, dastlabki holatga qaytish. Chapga burilib, dastlabki holatga qaytish.

3-4-sinflar.

Quvnoq daqiqalar (mashqlar majmuasi).

Quvnoq daqiqalar bir yoki bir necha darslarda o'tkaziladi. Quvnoq daqiqalar uchun mo'ljallangan mashqlarni siz partada o'tirgan holda, parta yonida turib, she'rxonlik bilan bajarasiz.

Birinchi mashqlar majmuasi.

(Partada o'tirgan holda).

1-mashq. D.h. Qo'llar belda. Chap tomonga egilish, d.h. ga qaytish. O'ng tomonga egilish, d.h. ga qaytish. Avval o'ngga, so'ngra chapga burilish va d.h. ga qaytish.

2-mashq. D.h. Qo'llar yelkada. Boshni o'ng tomonga burib, tirsaklarni yon tomonga ochish va d.h. ga qaytish.

3-mashq. D.h. Qo'llar belda. O'tirgan holda oyoqlarni to'g'irlab, qo'llarni oldinga uzatish va d.h. ga qaytish.

Ikkinchi mashqlar majmuasi.

(Partada o'tirgan holda).

1-mashq. D.h. Qo'llar tirsakdan bukilib, parta ustiga qo'yiladi. Qo'llarni bosh orqasiga qo'yish, d.h. ga qaytish.

2-mashq. D.h. Qo'llar orqada. Boshni oldinga engashtirish, d.h. ga qaytish, so'ngra orqa tomonga engashish, d.h. ga qaytish. Boshni o'ngga burish, d.h. ga qaytish, keyin chap tomonga burish, d.h. ga qaytish.

3-mashq. D.h. Kafllarni yuqoriga ko'targan holda qo'llarni oldinga uzatish. Barmoqlarni musht qilgan holda qo'llarni tirsakdan bukib, d.h. ga qaytish.

Uchinchi mashqlar majmuasi.

(Parta yonida turgan holda).

1-mashq. D.h. To'g'ri tik turish. Qo'llarni bosh orqasiga qo'yish, d.h. ga qaytish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, yon tomonga tushurish, d.h. ga qaytish.

2-mashq. D.h. Qo'llar bosh orqasida. Cho'qqayish, qo'l kafllarini orqaga yuziga tekizish, d.h. ga qaytish.

3-mashq. D.h. Qo'llar belda. Qo'llarni bosh orqasida birlashtirib, d.h. ga qaytish. Oyoqlar orqaga tashlash, d.h. ga qaytish. Shuning o'zini chap tomonga bajarish.

To'rtinchi mashqlar majmuasi.

(Parta yonida turgan holda).

1-mashq. D.h. Tik turgan holda qo'llar belga qo'yilgan. Endi shu holatda yelkalarni orqaga egish. Qo'llarni yelkaga qo'yish, yuqoriga ko'tarib, yon tomonga tushurish va d.h. ga qaytish.

2-mashq. D.h. Qo'llar yuqorida. O'ngga engashish, to'g'ri turish, chapga engashish, to'g'ri turish. Orqaga engashish, to'g'ri turish.

3-mashq. D.h. To'g'ri tik turish. Qo'llarni belga qo'ygan holda oyoqlar uchlarida ikki marta ko'tarilish. Ikki marta yarim cho'qqayib o'turib, qo'llarni oldinga uzatish va d.h. ga qaytish.

Beshinchi mashqlar majmuasi.

(Partada o'tirgan holda).

1-mashq. D.h. Qo'llar yelkada. Qo'llarni yuqoriga ko'tarish va barmoqlarni yuqoriga cho'zib yuqoriga qarash, oldinga engashish, d.h. ga qaytish.

2-mashq. D.h. Qo'llar bosh orqasida. O'ngga burilish, o'ng qo'lni yon tomonga cho'zish, d.h. ga qaytish. Shuning o'zini chap qo'l bilan boshqa tomonga bajarish.

3-mashq. D.h. Qo'llar yelkada. O'ngga engashish, tirsaklarni yon tomonga ko'tarish, d.h. ga qaytish. Shuning o'zini chap tomonga bajarish.

4-mashq. D.h. Qo'llarni o'rindiqqa tirab o'tirish. Oyoqlarni oldinga cho'zib, d.h. ga qaytish.

Uchinchi mashqlar majmuasi.

(Partada o'tirgan holda).

1-mashq. D.h. Qo'l barmoqlarini bir-birining orasiga kiritib, bosh orqasiga tutish. Qo'l kafllarini ustma-ust qo'yib yuqoriga ko'tarish,

qo'llarga qarash, so'ngra oldinga engashib, qo'lni oldinga uzatish va d.h. ga qaytish.

2-mashq. D.h. Qo'llar bosh orqasida, tirsaklar parta ustida. Qadni rostlash, tirsaklarni yon tomonga ochish, d.h. ga qaytish.

3-mashq. D.h. Oyoqlar oldinga uzatilgan, qo'llar o'rindiq orqqa tomonining chetiga qo'yilgan. Oyoqlarni bukmagan holda yuqoriga ko'tarish, yelkani orqaga egish, d.h. ga qaytish.

4-mashq. D.h. Qo'llar yelkada. Boshni o'ngga burish, d.h. ga qaytish. Shuning o'zini boshni chap tomonga burib bajarish.

Quvnoq daqiqalardagi so'zli o'yinlar.

Quvnoq daqiqalarni she'rxonlik yo'li bilan o'tkazilsa, bolalar ham dam oladi, ham bilimi boyiydi.

Chunonchi:

Bir, ikki, uch,

Barmoqlarga kirsin kuch.

Bunda qo'llar oldinga uzatilgan holda barmoqlar harakatlantiriladi.

Erta turaman deydi,

Maktab boraman deydi,

Rasm solaman deydi,

Mehnat qilaman deydi,

Dono bo'laman deydi.

Bunda qo'llar har xil harakatlarni bajaradi.

Elakda un elandi,

Supra unga belandi,

Xamir qildik ko'pgina,

Kulcha yopdik tezgina.

Bunda bolalar she'rni aytish jarayonida elakda un elash, xamir qorish va non yopish harakatlarini bajaradilar.

Men ertalab turaman,

Quyosh tikka chiqmasdan,

Yuz-qo'limni yuvaman,

Erinchoqlik qilmasdan,

Derazamni ochaman,

Havo toza bo'lsin deb.

Mashqlarimni qilaman,

Tanim kuchga to'lsin deb.

Qo'llar bilan so'zlarga mos harakatlar qilinadi.

To'p-to'p, to'p-to'p,

Futbolchilar tepar to'p.

Darvozabon ko'p shoshar,

Ishqibozlar qarashar.

To'p deganda oyoq harakatlantiriladi.

Ana, gol bo'ldi,

Hisob bir-u nol bo'ldi

(barmoq bilan ko'rsatiladi).

O'qituvchi:

Jiring-jiring,

Jiring-jiring,

Chalangan narsani toping!

O'quvchilar panjalarini qo'ng'iroq chalayotgandek harakat qiladilar.

Qo'limizda besh barmoq,

Maqsadimiz besh olmoq.

Barmoqlar ko'rsatiladi, qo'llar bilan harakat qilinadi.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy tarkibiy qismlaridir. Shuning uchun ham 1-4-sinflarda jismoniy tarbiya darslari ulubiy qo'llanmasining dastlabki qismida darslik sifatida ishlatilgan jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat ta'lim standarti va o'quv darslari, o'quv qo'llanmaga asosan boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari va darsga qo'yiladigan talablar yuzasidan ulubiy ko'rsatkichlar berildi va bu bitim boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiya darslari deb nomlandi.

I–IV sinflar uchun jismoniy tarbiyadan
belgilangan me'yorlar

2-sinf.

Sinov turlari va me'yorlari.

T/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1	Mokisimon yugurish, 3x10 m	Soniya	9,8	9,7	10	9,8
2	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa)	Marta	50	60	60	70
3	Kichik koptokni 1x1 m li nishonga 10 metrdan uloqtirish	5 imko- niyat- dan	3	4	2	3
4	Joyida turib uzunlikka sakrash	Sm	110	120	95	110
5	Gimnastik devorga tirmashib chiqish (tepaga-pastga)	Soniya	6	4	7	5
6	Ag'darilgan gimnastik o'rindiq ustidan yurish (muvozanatda)	Metr	4	5	5	6
7	Suzish (suvda o'yinlar)	Daqiqa	15	17	12	15
8	Sayrga chiqish 1,5–2 km	Yordam	qilish	mala- kalarini	egal-	lash
9	To'pli harakatli o'yinlar	Daqiqa	15	12		
10	Estafetalar	Vaqtisiz				

(3-sinf).

9–10 yoshli bolalarga mo'ljallangan me'yorlar.

T/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			hisob	nishon	hisob	nishon
1	30 m ga yugurish	soniya	5,7	5,2	5,9	5,4
2	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa), Kross 1000 m	marta	65	75	80	90
3	Joyida turib uzunlikka sakrash	daqiqa	7,50	7,20	8,30	8,00
4	Kichik koptokni yurib kelib uzoqqa uloqtirish.	soniya sm	150	130	130	110
5	Kichik to'pni 1x1 m li nishonga 12 m dan uloqtirish	metr marta harakat	22 7	25 4	16 2	20 3
6	Arg'amga tirmashib chiqish (sohilagan usulda)	metr	2,0	2,5	1,5	1,5
7	Turlikda oadigan holda ga 10 m ni chalg'itirib harakat qilib yurish	marta	8	10	5	7
8	Suzish	Mala	kalari	ni	egal	lash
9	Suzish	metr	17	20	1	18
10	To'pli harakatli o'yinlarda batafsil etish	Harakat	texni- kasini	to'g'ri bajarish	mala- alarini	egalla- sh.

Sinov turlari va me'yorlari.

T/r	Sinov turlari	O'g'il bolalar			Qiz bolalar		
		a'lo	yaxshi	o'rta	a'lo	yaxshi	o'rta
1.	30 m ga yugurish (soniya)	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
2.	60 m ga yugurish (soniya)	10,5	11,0	11,5	10,8	11,3	11,8
3.	4x10 m ga imkon qadar yugurish (soniya)	11,0	11,5	12,0	11,5	12,0	12,5
4.	1000 m ga yugurish (daqiqqa, soniya)	6,20	6,30	7,00	7,00	7,30	7,50
5.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	150	130	110	130	110	90
6.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	300	260	220	260	220	190
7.	Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)	80	75	65	70	65	60
8.	Baland-past turnikda tortilish (marta)	4	3	2	10	7	5
9.	Arg'amchida 30 soniya sakrash (marta)	30	25	20	35	30	25
10.	Tennis to'pini uloqturish (metr)	25	22	18	22	18	13
11.	Nishonga uloqturish (6 metr dan 5 imkoniyatda)	4	3	1	4	2	1

Hushlang'ich sinflarda «Jismoniy tarbiya» darslari.

O'zbekiston Respublikasining ta'lim tizimida umumiy o'rta ta'limning asosiy bo'g'in hisoblanadi. Aynan ana shu bo'g'inda o'quvchilar har tomonlama (jismonan, aqliy, axloqiy, yetuk, estetik v.b.) garmonik rivojlanadi, shakllanadi. Jismoniy rivojlanish eng mas'uliyatli va samarali bosqichni amalga oshiradi. Maktab yoshining 6-7, 10-11 yoshlarida (boshlang'ich ta'limda, 1-4-sinflarda) bolalar organizmi faoliy ravishda tez sur'atda rivojlanadi. Markaziy nerv sistemasida oshqorinish funksiyalari, harakat-tayanch apparati, yurak-qon tomir, nafas olish organlari ish faoliyati, qaddi-qomati shakllanadi. Bu davrda jarayonni to'g'ri, samarali o'tkazishda bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanitirish katta ahamiyatga ega. V-IX sinflarda o'quvchilarni (12-15 yoshlarda) jismoniy sifatlarini rivojlantirishga jismoniy mashqlar samarali ta'sir ko'rsatadi. V-IX sinflarda umumiy o'rta ta'limga doir asosiy bilimlar, ko'nikma va malakalar egallanadi, o'quvchilar ta'limning keyingi bosqichlariga har tomonlama tayyorlab boriladi.

Umumiy o'rta ta'limni samarali kechishida jismoniy tarbiyaning o'rta hisobga olingan holda o'quv rejasida jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratilgan va uni tashkil etish usullari umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standartlarida (DTS) aniq belgilab berilgan.

Huquqiy kunda umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya-at quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- jismoniy tarbiya darslari;
 - darsdan va sinfdan tashqari ishlar (darsgacha gimnastika mashqlari, tanaffusdagi o'yinlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, sport bayramlari, musobaqalar, o'yinlar v.b.);
 - maktabdan tashqari muassasalardagi jismoniy tarbiya ishlari.
- Bolalar va o'smirlar sport maktablarida, sport inshootlari va suv havzalari, madaniyat saroylarida, mahallalarda yo'lga qo'yilgan sport to'g'riklarida mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Maktabda jismoniy tarbiya.

Uy sharoitidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi, mustaqil va ota-onalar hamkorligida, oilaviy sayohatlar, o'yinlar asosida amalga oshiriladi. Maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyasi jihatida keltirilgan ko'plab uyushmalarda amalga oshirilsa-da, eng asosiy shakl bu jismoniy tarbiya darslari hisoblanadi.

Dars — bu jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, sinflarda dars jadvali asosida o'quv dasturi mavzularini o'qitish jarayonidir.

Ya'ni, «Jismoniy tarbiya» darslari umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standartiga ko'ra o'quv dastur asosida o'qitiladi. Umumta'lim maktablari o'quv rejasida belgilanganidek, haftasiga 2 soatdan bir o'quv yiliga 68 soat jismoniy tarbiya darslari o'qitilishi belgilab qo'yilgan. Ta'kidlaganimizdek, 1 — 4- sinflar dasturlarida jismoniy tarbiya darslari imkoniyatga qarab maktab hisobidagi soatlardan 3—5 soatgacha ko'paytirish mumkinligi alohida ko'rsatib o'tilgan.

Shuningdek, milliy mentalitet, milliy qadriyatlarini hisobga olib 8—9- sinf qizlariga dars alohida o'tkazilishi yo'lga qo'yildi. Ammo bu imkoniyatlardan ba'zi bir maktablarga foydalanayotganligini ta'kidlab o'tish zarur.

Jismoniy tarbiya uslubiyatida «Jismoniy tarbiya» darslari o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy shakli bo'lib, har bir darsda alohida vazifalar hal etilishi ko'rsatib o'tilgan.

«Jismoniy tarbiya» darsining vazifalari.

Jismoniy tarbiyaning ta'lim berish, tarbiyalash, sog'lomlashtirishdek umumiy vazifalaridan kelib chiqib, har bir dars uchun aniq xususiy vazifalar qo'yiladi. Vazifalar «o'rgatish», «takrorlash», «mustahkamlash», «nazoratga olish»dek mazmunga ega bo'lishi nazarda tutiladi.

Ta'limning ayrim vazifalarini bajarish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar jarayonida amalga oshiriladi. Ba'zi vazifalar esa bir darsda hal etilishi mumkin. Masalan, turnik yoki brusda berilgan mashqlar majmuasi ketma-ketlik bilan qator darslarda o'zlashtiriladi.

«Jismoniy tarbiya» darslari jarayonida nafaqat harakat malaka va ko'nikmalari, jismoniy fazilatlar tarbiyalanadi, balkim aqliy, axloqiy, etik, estetik tarbiya kabi tarbiyaning boshqa turlarini ham tarbiyalash nazarda tutiladi.

Shuningdek, turli o'yinlar, musobaqalar orqali milliy va umumiy soniy qadriyatlar singdirib boriladi. Masalan, bitta o'yin orqali milliy iftixor, millatparvarlik, vatanparvarlik tuyg'ularini singdirish mumkin.

«Jismoniy tarbiya» darslarida mashqlarni to'g'ri tashkil etib, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish orqali sog'lomlashtirish vazifasi hal etiladi.

«Jismoniy tarbiya» darslarini samarali tashkil etish talablari.

Jismoniy tarbiya darsining samarali o'tishi o'qituvchining dars rejasini to'g'ri tuzilishiga bog'liq. Shuningdek, o'qituvchi o'quvchilar faoliyatini tashkil etishdagi tanlagan uslubiyatiga, dars uchun zarur bo'lgan jihozlarning mavjudligiga, sport inshootlarining holatiga va uningdan samarali foydalana olishga bog'liq. Tushunarli qilib aytilganda, darsni samarali tashkil etish va o'tkazish uchun to'laqonli ta'minlangan bo'lishi kerak. Dars o'tkazishni ta'minlashi quyidagilardan iborat:

1. Dars uchun tibbiy va gigiyenik sharoitni yaratish, unga rioya qilish. Ya'ni dars o'tiladigan joyni tozaligi, havo temperaturasini normal ekanligi, sportzal yoki maydonni toza havo bilan ta'minlanganligi, o'qituvchilarni sport kiyimlarida bo'lishi kabilar nazarda tutiladi.

2. Darsni moddiy texnik jihatdan ta'minlanganligi. Darsni moddiy texnik ta'minlash — bu dars samaradorligini ta'minlashga imkon beradigan, qo'yilgan vazifalarni to'liq hal qilish uchun xizmat qiladigan jihozlar, anjomlar va dars joyi tushuniladi.

3. O'qituvchi tomonidan darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil etishning eng to'g'ri samarali usullarini qo'llay olishi dars sifatini ta'minlash, samaradorligini ta'minlaydi.

«Jismoniy tarbiya» darsining tuzilishi.

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq masalalarning eng asosiylaridan biri bu darsning tuzilishidir. Darsning tuzilishi, dars struktural degan atamalar 1940-yillarda pedagogikaga kirib kelgan.

Darsning tuzilishi — bu dars qismlari soni, ularni ketma-ketligi va mazmuni, davomiyligidir, — deb ta'rif berish mumkin.

Darsni tuzilishiga oid maxsus ilmiy adabiyotlarda mutaxassislar tomonidan turlicha fikrlar bildirilgan. Masalan, ba'zi mutaxassislar deyish kerak — tayyorlov — asosiy — yakuniy qismlardan iborat deb tushadilar. Yana bir qator mutaxassislar jismoniy tarbiya darslari tashkiliy — asosiy — yakuniy qismlardan iborat, deb hisoblashadi.

Ammo bunday bahs-munozara va fikrlarga chek qo'yilgan. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya darslari tuzilishiga ko'ra uch qismdan iborat va ular darsning tayyorlov qismi, darsni asosiy qismi, darsni yakuniy qismi deb nomlanadi.

Darsning tayyorlov qismida o'quvchilarni har tomonlama, darsni asosiy qismida bajarilishi lozim bo'lgan asosiy vazifalarga tayyorlab

olishdan iborat bo'lib, bu qismga 8–12 minut, ba'zan ko'proq vaqt rejalashtiriladi.

Darsning asosiy qismida o'qituvchi tomonidan tuzilgan dars ishlanmasiga ko'ra sinfda jismoniy tarbiyadan o'quv dasturida belgilangan yangi mashqlar o'qitiladi, yoki avval o'qitilgan mashqlar takrorlanadi, takomillashtiriladi. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismi uchun 25–30 daqiqa vaqt ajratilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Darsni asosiy qismini tashkil etish turli xil bo'lishi mumkin. Ya'ni, jismoniy tarbiya bo'yicha DTS va o'quv dasturi bo'limlari (gimnastika, yengil atletika, suzish, kurash, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar) o'quv materialini o'qitish darsni asosiy qismini turli usullarda tashkil etishni talab etadi.

Darsni yakuniy qismi uchun 3–5 daqiqa sarflanadi. Unda darsni asosiy qismida o'quvchilar olgan jismoniy nagruzka holati pasaytiriladi, yengil mashqlar bilan yakunlanadi. O'quvchilar rag'batlantiriladi, lozim bo'lsa tanbeh beriladi, baholanadi va uyga vazifa beriladi. Uyushgan holda dars o'tilgan joydan chiqib ketiladi. Dars qismlarini to'g'ri tashkil etilishi darsni uzluksizligini va samaradorligini ta'minlashga katta imkoniyatlar yaratib beradi.

«Jismoniy tarbiya» darslariga qo'yiladigan talablar.

- Jismoniy tarbiya darsiga vazifalar aniq qo'yilgan bo'lishi kerak;
- Dars uslubiy va tarbiyaviy tomondan to'g'ri tashkil etilishi;
- Oldingi o'qitilgan materiallarni izchil davom ettirish va ayuni paytda ma'lum darajada kelgusi darsning vazifasiga bog'liq bo'lishi kerak;
- O'quvchilarni yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, siyosatligi hisobga olgan holda ularni jismoniy rivojlanishiga ilojiy ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash;
- Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilar uchun qiziqarli bo'lishi va o'quv faoliyatini faollashtirishga xizmat qilishi kerak;
- Jismoniy tarbiya darslarida tarbiyaning boshqa turlarini ham amalga oshirib borish zarur;
- Jismoniy tarbiya darsini o'quv kun tartibidagi boshqa faollar bilan muvofiq olib borilishi darsga qo'yiladigan asosiy talablardan hisoblanadi.

«Jismoniy tarbiya» darsining pedagogik vazifalariga ko'ra tasniflanishi. Jismoniy tarbiya darslari tashkil etilishi, ta'lim-tarbiyaning yo'nalishiga qo'yilgan pedagogik vazifalariga ko'ra tasniflanadi (turlanadi). Unga ko'ra jismoniy tarbiya darslari «Kirish», yangi materiallarni uyushtirish, «aralash», «takomillashtirish», «yakuniy darslar» deb turlanadi.

Kirish darslari o'quv yilning, choraklarning birinchi, shuningdek o'quv choragi uchun rejalashtirilgan dasturning yangi bo'limi boshlanishidagi darslardan iborat. Ular ma'ruza, suhbat, muloqot tarzida ham tashkil etilishi mumkin. Bunda o'qituvchi, masalan, o'quv dasturi talablari haqida o'quvchilarga o'quv yilida qilinadigan ishlar, talablar haqida ma'lumot berishi mumkin.

Yangi materialni o'zlashtirish darsi.

O'quv dasturining yangi mavzularini o'zida mujassamlashtiradi, oldingi o'qitilgan darslar mavzularini nihoyasi bilan bog'lanadi.

Aralash darslar – bu darslar amalda eng ko'p qo'llaniladigan tur hisoblanadi. Aralash dars mazmuniga ko'ra tushuntirish, o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish kabi etaplarini o'z ichiga oladi.

Mustahkamlash va takomillashtirish darslari.

Kirish, yangi materiallarni o'zlashtirish darslaridan keyin harakat mustahkamlash o'zlashtirilgandan so'ng, o'zlashtirilgan jismoniy mashqlarni mustahkamlash bajarish maqsadida tashkil etiladi.

Yakunlash darslari – mazmuniga ko'ra va pedagogik vazifasi jihatdan nazariy o'tilayotgan darslardan butunlay farqlanadi. Bu darslarda o'quv choragi, o'quv dasturidagi turkum darslarga, o'quv yili davomidagi darslarga yakun yasaladi. Yakuniy darslar o'quvchilarning bilimlari va ko'nikmalarini baholash tarzida amalga oshiriladi.

Yuqorida qayd etilgan jismoniy tarbiya dars turlaridan tashqari, darslarni tashkil etish xarakteriga ko'ra ham turlanadi.

Ular 1. Aksentli (urg'uli) darslar. 2. Aralash darslar. 3. Majmuaviy darslar deb nomlanadi.

Aksentli darslar mazmuniga ko'ra dasturining alohida ajratilgan bir qancha bo'yicha tashkil etish demakdir. Ya'ni, aksentli darsda diqqat gimnastika, yengil atletika, voleybol, basketbol va h.k.ga yo'naltirilgan. Dasturi o'qitish jarayonida diqqat shu bo'lim materialini o'rganish, takomillashtirish yoki takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Aralash darslar mazmuniga ko'ra o'quv dasturi tarkibidagi bir qancha bo'lim materialini o'qitishni, o'zlashtirilmagan, o'zlashtirilib,

takomillashtiriladigan materialni o'qitishga qaratiladi. Bunday darslarda o'quvchilar bir necha guruhlariga bo'linib, dars davomida o'zlashtirmagan mavzulari ustida o'qituvchi nazorati va rahbarligida ishlaydilar.

Majmuaviy darslarning mazmuni o'quv dasturining tartibidagi bir necha bo'lim materiallar bo'yicha tashkil etiladi. Ya'ni, aniq pedagogik vazifalarga ko'ra bir darsni o'zida bir necha mavzu (voleybol, yengil atletika, kurash, gimnastika va h.k.) o'qitiladi. Bunday darslar amalda kam tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha ishlanma (konspekt) tuzish usuli

Jismoniy tarbiya darsining ishlanmasi (konspekt, bayonnoma) o'quv ishlarini rejalashtirishning eng asosiy hujjati hisoblanadi. Dars ishlanmasini puxta tuzilishi darsni samarali o'tishini ta'minlashga katta ta'sir ko'rsatadi. Dars ishlanmasi tuzishga konkret talablar qo'yilsa-da, uni puxta va namunali tuzish o'qituvchidan ijodiy yondoshuv, bilim va tajriba talab qiladi. Namunali dars talabiga mos yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanib tuzilgan dars ishlanmasini tuza olgan o'qituvchi albatta ushbu rejaiga ko'ra samarali dars ham o'tib bera oladi, deyish mumkin. Dars ishlanmasi har bir sinf uchun har bir darsga mo'ljallab tuziladi. Albatta 1 soatga mo'ljallangan dars ishlanmasi o'quv jarayonini tashkil etishga doir hujjatlariga mos bo'lishi kerak. Dars ishlanmasi umumiy o'rta ta'limning DTSGa jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturiga, o'quv ishlarining yillik, choraklik, oylik va haftalik rejalariga mos bo'lishi nazarda tutilmoqda.

Umumiy pedagogikada Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodi

Novikov A.D., Matveyev A.P., Maxkamjonov K.M., Abdullayev A., Rafiyev X., Salomov R.S., Xo'jayev P. kabi mutaxassislarni tavsiyalarga ko'ra turli shakldagi dars ishlanmalaridan foydalanish mumkin. Hozirgacha ishlab chiqilgan dars ishlanmalariga va shaxsiy tajribalarga tayanib, quyidagi dars ishlanmasini namuna sifatida tavsiya etamiz. Ushbu ishlanma dars ishlanmalari ichida har jihatdan o'qituvchi uchun qulay hisoblanadi.

Har bir dars uchun tuzilgan dars ishlanmasining puxta tuzilishi, vazifalarni to'g'ri qo'yilishi darsni samarali tashkil etishni ta'minlaydi. Quyida 3-sinflar uchun namuna sifatida dars ishlanmasi beriladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha namunali dars ishlanmasi

Sinfi 4 a
Dars vaqti: 14.05.2013-yil
Dars o'tish joyi: Maktab sport zali
Dars turi: Gimnastika
Dars jilhozlari: Gimnastika gilami, hushtak, tennis to'pi, halqalar

Darsning vazifasi:

1. Tayanch mashqlarini o'rgatish.
2. Oldinga o'mbaloq oshishni takrorlash.
3. Harakatli o'yin. «Kartoshka ekish» o'yini.

Darsning maqsadi: O'quvchilarda egiluvchanlik, kuch sifatini, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish. Ularda o'zaro hamkorlik, birlamlik xislatlarini tarbiyalash.

№	Darsning mazmuni	Me'yori	Metodik tavsiyalar
1	Tayyorlov qismi: Bir qatarga safdanish, salomlashish, o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tekshirish, navbatchining raportini eshitish, yangi dars mavzusi bilan tanishtirish.	8-10 min	O'quvchilarning sport kiyimi, kayfiyati va umumiy holatiga e'tibor qaratish.
	Saf mashqlarini bajartirish, o'quvchilarni komanda orqali boshqarish. Maydon bo'ylab bir qator bo'lib yurish va yugurish, o'quvchilarni qayta to'rt qatorga saflash.	4-6 marta	Saf mashqlari bajarganda o'ng, chap, old va orqa tomonlarga burilish mashqlarini bajartirish. Yugurishda dastlab oddiy, so'ngira yon va orqa tomon bilan, tizzalarni ko'tarib, tovonlarni orqaga ko'tarib yugurish.
	Umumiyvojlantiruvchi mashqlar (URM) ni bajarish, 4 qatorga saflash, URM bajarish.	4-6 marta	Boshni aylantirganda ko'zlarni yummaslikka e'tibor qaratish. Mashqni ko'rsatib berish.

8-mashq. DH. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq, qo'llar belda, chap va o'ng tomonlarga navbat bilan o'tirib turish. Mashqni chap tomondan boshlaymiz. Mashqni 1, 2, 3, 4 hisobda bajaramiz.	6-8 marta	O'tirgan paytda qo'llar oldinga cho'ziladi. Gavda to'g'ri tutiladi.
9-mashq. DH. Oyoqlar juft, qo'llar erkin holatda, oyoqlar juft holda yuqoriga yengil sakrash.	8-10 marta	Guruh bilan birgalikda va sanoq bilan. Oyoq uchlarida sakrash va tushish.
10-mashq. DH. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar erkin holatda, yuqoriga balandroq sakrash. Sakragan vaqtda tizzalarni almashtirish.	8-10 marta	Sakrab yerga tushgan paytda oyoqlarni juft holda ushlash. Mashqni ko'rsatib berish
Asosiy qism: O'quvchilarni qayta bir qatarga saflash. Yangi dars mavzusini yana bir bor tushuntirish. O'quvchilarga kerakli topshiriqlar berish. O'quvchilarni gimnastika affami oldida 4 qator qilib qayta saflash. Qizlarni alohida saflash. Gimnastika gilamida oldinga o'mbaloq oshishni qaytako'rsatib berish. O'quvchilarga bajaratirish va nazorat qilish. O'quvchilarning bir-birlariga sadal bemasligini nazorat qilish. Mashqlarni takroran va tushuntirib berib bajarib ko'r-sadash. O'quvchilarni qayta bir qatarga saflash va keyingi topshiriqlarni berish. O'quvchilarni qayta 4 qatarga saflash. Yangi mashqni ko'rsatib berish.	25-30 min 2-3 min 5-6 min 6-7 min 8-10 min	O'quvchilar bir-biriga xalal bemasligi kerak. Har bir o'quvchi ko'rinadigan joyni tanlash va kuzatish. Kamchiliklarni bartaraf qilib berish O'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini inobatga olib, mashqlarni sekinlik bilan bajaritirish kerak.

1-mashq. Dastlabki holat (DH). Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida, boshni chap va o'ng tomonga 4 marta aylan-tir-miz. Mashqni chap tomondan boshlaymiz.	8-10 marta	O'quvchilar harakatini nazorat qilib, mashqlarni ko'rsatib berish va ovoz chiqarib, aniq tushuntirish
2-mashq. DH. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida, yelkalarini oldinga va orqaga 4 marta aylan-tir-miz. Mashqni chap tomondan boshlaymiz.	6-8 marta	Mashq bajar-ganda boshni to'g'ri tutishga e'tibor berish
3-mashq. DH. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida, belni o'ng va chap tomonga 4 marta aylan-tir-miz. Mashqni chap tomondan boshlaymiz.	6-8 marta	Mashqni borgan sari tezlatib bajarish mumkin
4-mashq. DH. Qo'llar oldinga cho'zilgan, oyoqlar yelka kengligida. Qo'llarni qaychi holatida harakatlantiramiz.	6-8 marta	Mashqni ko'rsatib, birga bajarish. O'qituvchi ko'r-satmasi bilan mashqni qo'llarni har tomonga uzatib bajarish
5-mashq. DH. Qo'llar oldinga cho'zilgan, oyoqlar yelka kengligida. Qo'l panjalarini tezlik bilan ochib yopish.	6-8 marta	Mashqni birgalikda bajarish.
6-mashq. DH. Chap qo'l belda, o'ng qo'l yuqorida, chap va o'ng tomonlarga navbat bilan 2 marta aylan-tir-miz. Mashqni chap tomonga egilishdan boshlaymiz.	4-6 marta	Boshni to'g'ri ko'tarish. Mashqni birgalikda bajarish
7-mashq. DH. Qo'llar tizzada, oyoqlar yelka kengligida, tizzalarni ichkarigava tashqariga aylan-tirish. Mashqni ichkariga aylan-tirishdan boshlaymiz.	6-8 marta	1. Chapga o'tiramiz, 2. D.H. 3. O'ngga o'tiramiz, 4. D.H.

Tayanch mashqlari: Polda qo'llar kafi bilan tayanch hosil qilib yotish va oyoqlar bilan deqsiniib cho'qqayib o'tirish. Oyoqlarni bir vaqtda uzatib, bir vaqtda yig'ib olish kerak. Mashqlarni bajarib ko'rsatish, buyruq bilan mashqni bajartirish. Qo'llar yelka kengligida, oyoqlar juft holatda bo'lishi kerak. Mashqni sanoq bilan bajaramiz. 1-2 hisobda mashqni boshlaymiz. 1.DH. Qo'llar bilan tayanib yotish. 2.DH. Oyoqlar bilan cho'qqayib o'tirish. O'quvchilarni qayta bir qatarga saflash. O'yin shartlarini aytib o'tish. Harakatli o'yin: «Kartoshka ekish» o'yinini o'tkazish. O'yin qoidasini tushuntirib berish. O'yinni o'tkazish jarayonida tartib-qoidaga, intizomga rioya qilish kerak. Go'lib komandani o'yin shartiga ko'ra taqdirlash.	6-8 min	O'quvchilarning nafas olishiga e'tibor qaratish kerak. Mashqni takrorlashda og'zaki tushuntirish kerak.
Yakuniy qism: Qayta bir qatarga saflanish, maydon bo'ylab sekin yugurish, yurish mashqlarini bajartirish. Bir qatarga saflash, o'quvchilarni baholash. Uyga vazifa berish, o'tilgan mashqlarni uyda takrorlashni aytib o'tish. O'quvchilarni zaldan chiqarib ketish.	4-5 min	O'quvchilarning nafas olishi va o'zini tutishini nazorat qilish. Uyga vazifa berishda o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini inobatga olish.

Yuqoridagi namuna sifatida berilgan jismoniy tarbiya darsining ishlanmasini o'qituvchi ijobiy imkoniyatlaridan kelib chiqib, ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida yanada takomillashtirib borishi mumkin. Biroq bu belgilangan darsning samaradorligini oshirishi shart.

Yana shuni qayd etib o'tish lozimki, o'qituvchi har bir dars uchun yuqoridagi hajmda dars ishlanmasi yozsa, buning uchun ortiqcha yozish, ko'p mehnat qilish, vaqtni yo'qotish deb bilishi mumkin. Buni inobatga olib, quyidagi tavsiyalar beriladi:

- o'qituvchida har bir sinf uchun kamida 4–5 ta kengaytirilgan mukammal dars ishlanmasi bo'lishi shart;
- qolgan darslar uchun tuzilgan dars ishlanmasini qisqartirilgan holda tuzish ham mumkin.

Dars ishlanmasini tuzishda ba'zi talablarga amal qilinadi. Jumladan, ishlanmaning qisqartirilgan shakli ham tushunarli bo'lishi kerak. Buning uchun quyidagilarga ahamiyat berish kerak:

- o'qituvchi o'quv yili boshida har bir sinov uchun 10–12 ta URM kompleksini tuzishi kerak;
- URM kompleksi bir-birini takrorlamasligi kerak;
- URM kompleksi alohida jamlanadi;
- dars ishlanmasi tuzishda URM darsning asosiy qismiga mos bo'lishi lozim.

Ammo darsda berilgan URM kompleksi to'liq bajartirilishi nazarda tutilib, avvaldan tayyorlangan dars ishlanmasiga ilova qilib qo'yiladi.

URM turli xil usullarda o'tkazilishi ham o'quvchilarda jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishini oshiradi va faollashtiradi. Shuning uchun har darsda turli xil URM mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tuzishda albatta o'quvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi, maktab sharoiti va fhozlarning mavjudligi inobatga olinishi kerak.

Mutaxassislar uchun Jismoniy tarbiya darslariga tayyorlanish, tashkil etish va o'tkazish bilan birga boshqa o'qituvchi tomonidan o'tilgan darsni pedagogik tahlil eta olish ham katta ahamiyatga ega.

Shuni inobatga olgan holda quyida jismoniy tarbiya darslarini pedagogik tahlil etishda nimalarga e'tibor berish zarurligi haqida ko'rsatmalar beriladi.

«Jismoniy tarbiya» darsini pedagogik tahlil etish sxemasi

Darsning boshlanish vaqti _____
Maktab _____ Sinf _____

O'qituvchining darsga tayyorgarligi _____

Dars vazifalarini bayon etishning tushunarligi, aniqligi _____

Darsning tayyorlov qismi

O'qituvchining darsga tayyorgarlik holati _____

O'quvchilarning yoshi, tayyorgarlik holatiga darsning asosiy qismidagi vazifalarga muvofiq jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlanganligi _____

Mashqlarni bajarib ko'rsata olish _____

Dars jarayonida o'qituvchining to'g'ri joy tanlashi, harakatlari _____

Kamchilik va xatolarni o'z vaqtida tuzatib, metodik tavsiyalar berib borishi _____

Qadrlil-qomatni to'g'rilashga qaratilgan mashqlar _____

To'g'ri nafas olishni nazorat qilish _____

Tayyorgarlik qismiga sarflangan vaqt _____
Tayyorgarlik qismining kamchilik va yutuqlari _____

Darsning asosiy qismi

O'qitish uslublaridan foydalana olish, o'qituvchi tomonidan harakat turini ko'rsatib berish, ko'rgazmali qurollardan foydalanish _____

O'qituvchi buyruqlarni aniq va tushunarli berishi _____

O'rganish uslublarining tavsifi va natijasi _____

O'qituvchining mashqlarni takrorlashi va samarasi _____

Dars asosiy qismining maqsadga muvofiqligi _____

Xatolarni aniqlash va tuzatish _____

O'quvchilarni o'z xatolarini tahlil etishga jalb etish _____

Sinf faolligini oshirish va nazorat qilish _____

Dars jarayonida o'yinlar o'tkaza olish va hakamlik tajribasini oshirish _____

O'quvchilar bilimi va tayyorgarligini baholash _____

O'quvchilar natijalariga qarab darsning borishiga o'zgartirish kiritish _____

Uy vazifasi va uning natijasini tekshirish _____

Asosiy qismining umumiy xulosalari _____

Darsning yakuniy qismi

Mashqlarning yakuniy qismga mosligi _____

Darsni yakunlash va uyga vazifa berish _____

Darsga xulosa berish _____

Taklif va mulohazalar _____

Jamoniy tarbiya o'qituvchilari va talabalar bilishi zarur bo'lgan muhim ma'lumotlar

1. Savol. Jamoniy tarbiyaning maqsadi nimalardan iborat?

Javob: O'z shaxsida jamoniy tarbiyaning maqsadi shaxsni jamoniy kamolga erishtirish, ularni huquqiy demokratik davlatning foydali a'zolariga aylantirish, ijodiy mehnatga hamda Vatan mudohifasiga tayyorlashdan iboratdir.

2. Savol. Jamoniy tarbiyaning vazifalari nimalardan iborat?

Javob:

a) shaxs organizmini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatni har tomonlama kamolga yetkazish, sog'lig'ini mustahkamlash va uzoq umr ko'rishni ta'minlashga qaratilganligi;

b) insonning hayotiy zaruri harakat malakalarini va ko'nikmalarini kundalik turmushda kerak bo'ladigan jamoniy madaniyatga molik muvosi tillarini shakllantirish;

v) shaxsni har tomonlama jamonani rivojlantirish va jismoniy sharoitlarni tarbiyalash kabildan iboratdir.

3. Savol. Jamoniy rivojlanish tushunchasi nima?

Javob: Turmush sharoitining, xususan, tarbiyaning ta'sirida kishi organizmi va funksiyalarining vujudga kelishi hamda o'zgarishi jarayonidir.

4. Savol. Jamoni tarbiya tushunchasi nima?

Javob: Jamoni tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, maxsus tashkil etilgan jamoni mashqlar orqali inson organizmini funksional iktirlarini takomillashtirish, shaxsni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashga qaratilgan tarbiya faoliyatidir.

5. Savol. Jamoni madaniyat tushunchasi nima?

Javob: Jamoni madaniyat jamiyat a'zolarining jismoniy kamotga erishishni maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun

maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishgan yutuqlarning majmuasidir. Jismoniy madaniyat — umumiy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining asosidir.

6. Savol. Jismoniy bilim nimani o'z ichiga oladi?

Javob: Jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar hamda ularni amalda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladigan bilimlar majmuasi jismoniy bilimni tashkil etadi.

9. Savol. Jismoniy sifat turlari nimalardan iborat?

Javob: Jismoniy sifat turlari quyidagilardan iborat:

1. Kuch jismoniy sifati.
2. Tezkorlik jismoniy sifati.
3. Chaqqonlik jismoniy sifati.
4. Egiluvchanlik jismoniy sifati.
5. Chidamkorlik jismoniy sifati.

10. Savol. Chaqqonlik jismoniy fazilatiga ta'rif bering.

Javob: Chaqqonlik deganda harakatlar koordinatsiyalarining umumiy to'plam yig'indisi tushuniladi. Soddashtirilganda chaqqonlik kutilmagan sharoitda zaruriy harakatlarni tez, shiddatli va aniq bajarish jismoniy fazilatidir.

11. Savol. Chidamlilik jismoniy fazilatiga ta'rif bering.

Javob: Muskullar ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

12. Savol. Maxsus va umumiy chidamlilikka ta'rif bering.

Javob: Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni *maxsus chidamlilik*, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilik *umumiy chidamlilik* deyiladi.

13. Savol. Chidamkorlik sifati qanday tarbiyalanadi?

Javob: Uzoq muddatli mashqlar bajarish, mashqlarni takrorlash, charchoqni yengishga qaratilgan turli tipdagi jismoniy mashqlar orqali tarbiyalanadi.

14. Savol. Tezkorlik jismoniy fazilatiga ta'rif bering.

Javob: Tezkorlik deganda individual harakat tezlik xarakteristikasining, anson harakat reaksiyasining vaqtini bevosita bog'lovchi funksional xususiyatlar kompleksi tushuniladi.

15. Savol. Tezlikning namoyon bo'lishini nechta shakli bor?

Javob: Uchta quyidagi shakli mavjud:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan).
2. Hamkatlar chastotasi.
3. Hamkatlar reaksiyasini tezligi (yashirin lament davri).

16. Savol. Egiluvchanlik jismoniy fazilatiga ta'rif bering.

Javob: Egiluvchanlik jismoniy fazilat bo'lib, harakat-tayanch apparatlarining funksional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat bo'g'inlarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanga olishi, cho'zilishi, qayishqoqligi) bilan o'lchanadi.

17. Savol. Egiluvchanlik jismoniy fazilatining qanday turlari mavjud?

Javob: Egiluvchanlik faol va nafaol bo'lishi mumkin. O'z muskul kuchi evaziga egilish *faol egiluvchanlik* va tashqi qarshilikni yengib evaziga ro'y beradigan egiluvchanlik esa *nafaol egiluvchanlik* deyiladi.

18. Savol. Kuch jismoniy fazilati qanday ta'riflanadi?

Javob: Tashqi ta'sirni muskullar zo'riqishi hisobiga yengishga qaratilgan kuch jismoniy kuch deyiladi. Boshqacha qilib aytganda, muskullar zo'riqishi (uzayishi-qisqarishi) hisobiga namoyon bo'ladigan kuch jismoniy kuch hisoblanadi.

19. Savol. Kuchning qanday turlari mavjud?

Javob: Kuch namoyon qilishda kishining vazni ham rol o'ynaydi. Shunga ko'ra absolyut kuch va nisbiy kuch ham deb farqlanadi.

20. Savol. Kuch sifati qanday mashqlar bilan rivojlantiriladi?

Javob: Tashqi qarshiliklarni yengishga qaratilgan mashqlar va individual o'z tanasi og'irligini yengishga qaratilgan mashqlar orqali.

21. Savol. Jismoniy fazilatlarni o'zaro aloqadorligi nimada?

Javob: Jismoniy fazilatlarning aloqadorligi ularni o'zaro bir-birini to'ldirishidir.

22. Savol. Jismoniy madaniyatdagi moddiy boyliklarga nimalar kiradi?

Javob: Turli xil sport inshootlari (stadionlar, suv havzalari, sport zallari v. b.), maxsus jihozlar, uskunalar, mablag'lar, jamiyat a'zolarining jismoniy barkamollik darajasi jismoniy madaniyatda moddiy boyliklarga kiradi.

23. Savol. Jismoniy madaniyatda ma'naviy boylik nimalardan iborat?

Javob: Ma'naviy boylik tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g'oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuqlar hisoblanadi.

24. Savol. Jismoniy tarbiya tizimi nima?

Javob: Jismoniy tarbiya tizimi deganda jismoniy tarbiyaning prinsiplari (tamoyillari), vositalari, metodlari va uni tashkiliy shakllarining umumiyligi tushuniladi.

25. Savol. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi qanday bo'g'inlarga bo'linadi?

Javob: O'zbekistondagi jismoniy tarbiya tizimi quyidagi bo'g'inlarga bo'linadi:

- maktabgacha ta'lim muassasalari jismoniy tarbiyasi, maktab yoshdagilar jismoniy tarbiyasi: (umumiy o'rta ta'lim 1—9-sinflar);
- o'rta maxsus kasb ta'limi (akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari) o'quvchilari jismoniy tarbiyasi;
- oliy ta'lim talabalari jismoniy tarbiyasi;
- harbiylik (armiya) davri jismoniy tarbiyasi;
- oliy ta'limdan va harbiy xizmatdan so'nggi havaskorlik asosidagi kattalar jismoniy tarbiyasi.

26. Savol. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsip (tamoyil) lari nimalardan iborat?

Javob:

1. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqlik prinsipi.

2. Shaxsni har tomonlama rivojlantirishga qaratilganlik prinsipi.

3. Jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik prinsipi.

27. Savol. Jismoniy tarbiya tizimi qanday elementlarni birlashtiradi?

Javob:

a) jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va prinsiplarining muvofiqligi;

b) jismoniy tarbiya tizimida qo'llaniladigan vositalar: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar;

v) turli shakldagi pedagogik jarayon mobaynida qo'llaniladigan (ta'lim metodlari, sport mashqi, mustaqil mashg'ulotlarda foydalaniladigan) metodlar;

d) jismoniy tarbiya maqsadida kishilarni birlashtirish shakllari;

e) jismoniy tarbiya mazmuni va natijalarida ifodalangan asosiy va davlat talablari (me'yorlar va dasturlar)ni birlashtiradi.

28. Savol. Jismoniy tarbiya vositalari nimalardan iborat?

Javob: Jismoniy mashqlar, tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari va g'iyenik omillardan iborat.

29. Savol. Jismoniy mashq deb nimaga aytiladi?

Javob: Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumlari tushuniladi.

30. Savol. Jismoniy mashq texnikasi deb nimaga aytiladi.

Javob: Jismoniy mashq texnikasi deb, harakat vazifasini ushon, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyati tushuniladi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi.

31. Savol. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi deganda nimani tushunadi?

Javob: Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi — bu mashqlarni shakli va mazmuniga ko'ra turkumlarga bo'lish demakdir.

32. Savol. Jismoniy mashqlar qanday turkumlangan?

Javob: Jismoniy mashqlar tarixan o'yinlar tarzidagi, gimnastika ko'rinishdagi sport va turizm mashqlariga turkumlanadi.

33. Savol. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari nimalardan iborat?

Javob: Havo, yer, quyosh nuri, suv, jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari jismoniy tarbiya vositasi bo'lib xizmat qiladi.

34. Savol. Gigiyenik omillar nimalardan iborat?

Javob: Gigiyenik omillar shaxsiy va jamoat gigiyenasi tadbirlarini o'z ichiga oladi. Gigiyenik omillarga to'g'ri rioya etgan holda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tarbiyaning samaradorligini oshirishi ilmiy-amaliy jihatdan isbotlangan.

35. Savol. Jismoniy ta'lim tushunchasiga ta'rif bering.

Javob: Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilim va harakatlarni bajara olishni o'zlashtirish hamda ularni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga uzatishni tashkil qilish va yo'lga qo'yishdir, yoki sohaga doir ma'lumot berishdir.

36. Savol. Jismoniy tarbiya qanday umumiy prinsiplarga tayanadi?

Javob:

a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi prinsipi;

b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi;

v) jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi prinsipi jismoniy tarbiyaning umumiy prinsiplari sanaladi.

37. Savol. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari nimalardan iborat?

Javob: Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining vazifasi bolalar sog'lig'ini saqlash, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, gavdani to'g'ri tutish, gigiyenaga rioya etish, kuch xislatlarini tarbiyalash ishlaridan iborat. Asosiysi, bolalarda hayot uchun zaruriy eng oddiy harakat malakalarini – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, suzish hamda velosipedda, samokatda va otida yurish elementlarini rivojlantirishdan iborat.

38. Savol. Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning qanday shakllari mavjud?

Javob: Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning asoslabki gimnastika, chiniqtiruvchi muolajalar, jismoniy tarbiya daqiqalari, o'quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, o'yinlar, jismoniy madaniyat bayramlari, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning individual mashg'ulotlari, mustaqil shug'ullanish shakllarida amalga oshiriladi.

39. Savol. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining maqsadi nimalardan iborat?

Javob: Umumta'lim yo'nalishidagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asosda hayotga, ijodiy mehnatga hamda Vatan mudofaasiga tayyorlab boriishdan iborat.

40. Savol. Umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyaning umumiy va xususiy vazifalari nimalardan iborat?

Javob: Umumta'lim maktab o'quvchilarining umumiy vazifalari – bilim olish, jismoniy chiniqtirish va sog'lom bo'lishdan iborat. Xususiyatlari esa jismoniy tarbiyadan DTS dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi.

41. Savol. Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyaning shakllari nimalardan iborat?

Javob: Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi quyidagi shakllarda amalga oshiriladi: jismoniy tarbiya darslarida, darsgacha gimnastika mashqlarida, jismoniy mashqlar daqiqalarida, tanaffuslardagi uyushtirilgan o'yinlarda, sport to'garaklarida, sport bayramlarida, turli xil musobaqalarda, uchrashuvlarda, salomatlik kuni hamda maktabdan tashqari ishlar asosida amalga oshiriladi.

42. Savol. Tibbiy nazoratga ko'ra jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar qanday guruhlar bo'linadi?

Javob: Ta'lim jarayoni tibbiy ko'rik xulosalariga ko'ra o'quvchilar umumiy, tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlar deb nomlanuvchi guruhlar bo'linadi.

43. Savol. Jismoniy tarbiya jarayonida milliy qadriyatlar va an'analardan foydalanish deganda nimalar tushuniladi?

Javob: Jismoniy tarbiya jarayonida avlodlar avlodga o'tib kelgan turli moddiy va ma'naviy, milliy qadriyatlar, an'analarni hozirgi zamonaviy ta'lim-tarbiya tizimiga joriy etish jismoniy tarbiyada milliy qadriyatlar va an'analardan foydalanish tushuniladi.

44. Savol. O'quv jarayonini tashkil etishning asosiy ish hujjati nima?

Javob: Ta'lim tizimining barcha bo'g'inlarida ham o'quv jarayonini tashkil etishning asosiy hujjati «Davlat ta'lim standarti» (DTS) hisoblanadi.

45. Savol. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida qanday vazifalar hal qilinadi?

Javob: O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi.

46. Savol. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining umumiy vazifalariga nimalar kiradi?

Javob: O'quvchilar jismoniy tarbiyasining umumiy vazifalari – bilim berish, jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat.

47. Savol. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining xususiy vazifalari nimalardan iborat?

Javob: O'quvchilar jismoniy tarbiyasining xususiy vazifalari jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi.

48. Savol. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining mashg'ulot shakllari nimalardan iborat?

Javob: O'quvchilar jismoniy tarbiyasining mashg'ulotlari maktabda o'quv ishlari, sinfdan tashqari ishlar, sog'lomlashtirish ishlari, maktabdan tashqari muassasalarda va oilada amalga oshiriladi.

49. Savol. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi maktabda qanday shakllarda amalga oshiriladi?

Javob: Maktabda o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya darsi, darsgacha gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffus-

lardagi o'yinlar, sport krujoklari, sport musobaqalari, sport bayramlari va boshqa sinfdan tashqari ishlar shaklida amalga oshiriladi.

50. Savol. O'quvchi jismoniy tarbiyasining maktabdan tashqari shakllariga nimalar kiradi?

Javob: O'quvchi jismoniy tarbiyasining maktabdan tashqari shakllariga bolalar va o'smirlar sport maktablari, turarjoylardagi sport tushuntirish, suv havzalari, istirohat bog'lari, madaniyat saroylaridagi sport krujoklari va boshqa tarzidagi mashg'ulot shakllari kiradi.

51. Savol. Umumta'lim maktab «Jismoniy tarbiya» darsi nima?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darsi – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontentga ega bolalarga 45 minut vaqtda dastur mavzularining o'qitish jarayoni tushuntiriladi.

52. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslarining vazifalari nimalardan iborat?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslari o'quvchilarga ta'lim berish, tarbiyalash va sog'lomlashtirishdek vazifalarni amalga oshiradi.

53. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslarini ta'lim berish vazifasi nimalarga qaratilgan?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslarida ta'lim berish vazifalari o'quvchilarni o'quv dasturi asosidagi jismoniy mashqlarni bajarishga, ularni mustahkamlash va takomillashtirishga, ko'nikma va malakalarni rivojlantirishga hamda harakatlarni amaliyotda qo'llashga o'rgatishga qaratilgan. Shuningdek, o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish, chiniqish, jismoniy madaniyatga doir nazariy bilimlarni oshirishga qaratilgan.

54. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslarida tarbiya vazifalari nimalarga qaratilgan?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslarida o'quvchilarni barcha jismoniy fazilatlarini, jumladan aqliy, axloqiy, etik-estetik tarbiyalash, shuningdek ularni millatparvarlik, vatanparvarlik, insonparvarlik kabi ko'plab ijobiy g'oyalarni singdirish kabi vazifalar hal etiladi.

55. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslarida sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi vazifasi qanday bajariladi?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslari jarayonida darsni to'g'ri uyushtirish, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, darslarni ochiq havoda o'tkazish orqali o'quvchilarni sog'lomlashtirish vazifalari hal qilinadi.

56. Savol. «Jismoniy tarbiya» darsi o'tkazishning tibbiy gigiyenik sharoiti qanday yaratiladi?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darsini o'tkazishning tibbiy gigiyenik sharoitini yaratishda mashg'ulot o'tkaziladigan joyning qat'iyan belgilangan tibbiy gigiyenik normalarga muvofiqligiga erishish zarur. (Bunda sport zal bo'lsa, havo temperaturasi 14–16 °C, ochiq maydonlarning tozaligi va boshqalar e'tiborga olinadi).

57. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslari moddiy-texnik ta'minoti deganda nimalar nazarda tutiladi?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslarini moddiy-texnik ta'minlash deganda dars zichligini, samaradorligini ta'minlashga imkon yaratadigan, dars vazifalarini to'laqonli hal qilish uchun kafolat beradigan, yetarli darajadagi o'quv jihozlari, anjomlari va mashg'ulot joyi nazarda tutiladi.

58. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslari mazmuni samaradorligini belgilovchi asosiy komponentlar nimalardan iborat?

Javob: Dars tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, o'quvchilarning darsdagi faoliyati, o'qituvchining darsdagi faoliyati, o'quvchilar organizmida bajarilgan mashqlar orqali sodir bo'ladigan fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o'zgarishlar «Jismoniy tarbiya» darslari mazmuni samaradorligini, sifatini belgilovchi asosiy komponentlar sanaladi.

59. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslari qanday tuzilishga ega?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslari tayyorlov qism, asosiy qism va yakuniy qismdan iborat bo'lib, har bir qismda belgilangan vazifalar bajariladi.

60. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslarini qismlariga vaqt taqsimoti taxminan qanday taqsimlanadi?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslarining qismlari quyidagicha taqsimlanishi maqsadga muvofiq. Tayyorlov qism uchun 8–12 daqiqa. Asosiy qism uchun 25–30 daqiqa, yakuniy qism uchun 3–5 daqiqa qo'llaniladi.

61. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari nimalardan iborat?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etishning frontal usuli, uzluksiz ulab tashkil etish usuliyati, sinfni guruhlariga bo'lish usuliyati, o'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkil etish, o'quvchi faoliyatini aylanib yurib mashq bajarish uslubiyanidan iborat.

62. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslarining qanaqa turlari mavjud?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslari ta'limning yo'nalishiga ko'ra, darsga qo'yilgan vazifalariga ko'ra «Kirish», «Yangi materialni o'zlashtirish», «Aralash», «Mustahkamlash va takomillashtirish», «Yakuniy» dars turlariga bo'linadi.

63. Savol. «Jismoniy tarbiya» darsining zichligi nima?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darsining zichligi dars samaradorligini ko'rsatuvchi belgilardan biri bo'lib, u ikkiga: umumiy va motor zichlikka bo'linadi.

64. Savol. Darsning umumiy zichligi nima?

Javob: Darsning umumiy zichligi — bu darsni umumiy davomiyligi uchun ratsional sarflangan vaqtning nisbati hisoblanib, u bir necha komponentlar asosida o'lchanadi.

65. Savol. Darsning motor zichligi nima?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darsining motor zichligi — bu o'quvchilarning butun dars davomidagi faqat harakat faoliyatining faolligi uchun sarflangan so'f vaqtdir.

66. Savol. Jismoniy yuklama nima?

Javob: Jismoniy yuklama bu shug'ullanuvchi organizmga beriladigan jismoniy mashqlarni belgilangan hajmidir.

67. Savol. «Jismoniy tarbiya» darsini tahlili qanday usulda mavjud?
Javob: «Jismoniy tarbiya» darsini umumiy va maxsus tahlil etish mumkin. Umumiy tahlilda dars zichligi jismoniy baholanishi va o'quv tarbiyaviy komponentida umumlashtirib baholanadi. Maxsus tahlilda esa darsni alohida komponenti (masalan: o'quvchi faoliyati, o'quvchilarni o'zlashtirishi va boshqa komponentlar) alohida tahlil etiladi.

68. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslarini tahlil etishda qaysi jihatlarga e'tiborga olinishi lozim?

Javob: Dars tahlilida o'qituvchi va o'quvchilarni darsga tayyorgarligi, darsning mazmuni, darsning qismida bajariladigan o'quv tarbiya to'g'riligiga, o'qituvchi va o'quvchi faoliyatiga. O'qituvchining nutqi, iboradagi buyruqlari, madaniyatiga, dars jarayonida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish kabi jihatlarga e'tibor qaratiladi.

69. Savol. «Jismoniy tarbiya» darslarini tahlil etishdan qanday maqsad ko'zlanadi?

Javob: «Jismoniy tarbiya» darslarini tahlil etishdan maqsad o'qituvchining ish faoliyati bilan tanishish, uni o'rganish, jismoniy tarbiya darsini qanday o'qitilishini, o'quvchilarni ko'nikma va malakalarini qay darajadiligini aniqlash, ilg'or ish tajribalarini o'rganish, lozim bo'lsa o'qituvchiga dars samaradorligini yanada oshirish maqsadida maslahatlar berishdan iborat.

70. Savol. Sport faoliyati nima?

Javob: Alohida tanlangan sport turi bilan muntazam ravishda shug'ullanish (murabbiy rahbarligida), musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, g'oliblikka intilish, natijalarni yuqoriga ko'tarishga qaratilgan faoliyatdir.

71. Savol. Sport tushunchasi nima?

Javob: Sport — bu insoniyat hayotida tarixan shakllangan inson faoliyati bo'lib, tanlab olingan sport turida yuqori natijalarga erishish va maxsus musobaqalar sharoitida g'oliblarni aniqlash, ularni taqdirlashdan iborat. Sport hozirgi jamiyatning ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, uning jamiyatdagi vazifalari xilma-xil va ko'p karraidir.

73. Savol. Sportning jamiyatdagi vazifalari nimalardan iborat?
Javob: Sportning jamiyatda musobaqa vazifasi, tarbiyaviy vazifasi, jismoniy faollatlarni tarbiyalash vazifasi, sog'lomlashtirish vazifasi, tahlil etib chiqarishga qaratilganligi, tinchlikni mustahkamlashga qaratilganlik, dunyo xalqlarini birdamlikka chaqirish vazifasi, tinchlikdushlik kabi vazifalari mavjud.

73. Savol. Sport mashqi nima?

Javob: Sport mashqi pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy mashg'ulot jarayonidir.

74. Savol. Sportchi tayyorgarligini asosiy tomonlari nimalardan iborat?

Javob: Sportchining jismoniy tayyorgarligi (umumiy va maxsus), sport texnik va taktik tayyorgarligi, ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik, sportchining nazariy tayyorgarliklari sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlarini tashkil etadi.

75. Savol. Sport mashqining vositasi sifatida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar nimalardan iborat?

Javob: Sport mashqining asosiy vositasi hisoblanmish jismoniy mashqlar:

- 1) tanlangan musobaqa mashqlari;
- 2) maxsus tayyorlov mashqlari;
- 3) umumiy tayyorlov mashqlaridan iborat.

76. Savol. Sport mashqining asosiy tamoyillari nimalardan iborat?

Javob: Sport mashqining asosiy tamoyillari bo'lib, yuksak ko'rsatkichlarga intilish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi, sport mashqi jarayonining uzluksizligi, sport mashqida yuklamalarni asta-sekin o'ttirib borish, sport mashqi yuklamasining to'liqlanish o'zgarishi, sport mashqi jarayonining davriyligi tamoyillari sanaladi.

77. Savol. Sport mashqi jarayoni qanday davrlarga bo'linadi?

Javob: Sport mashqi jarayoni katta (jumladan, yillik va yarim yillik) hamda kichik (bir necha kun, bir haftalik) davrlarga bo'linadi.

78. Savol. Sport mashqini davrlashda qaysi jihatlar hisobga olinishi zarur?

Javob: Sport mashqi jarayonlari o'zgarishining sabablari va sharoitlari, sport mashqi davrlarining miqdori va davomiyligi, musobaqa taqvimini, mavsum iqlim sharoitlari, sport mashqining tayyorlov davri, musobaqa davri, o'tish davri xususiyatlari sport mashqini davrlashda hisobga olinadi.

79. Savol. Bir yillik sport mashqi tayyorlov davrining qanday bosqichlari mavjud?

Javob: Tayyorlov davrining birinchi bosqichi umumiy tayyorgarlik davri deb sanaladi. Tayyorlov davrining ikkinchi bosqichi maxsus tayyorgarlik bo'lib hisoblanadi. Har bir bosqichda o'ziga xos vazifalar bajariladi.

80. Savol. Sport mashqining asosiy bosqichlari nimalardan iborat?

Javob: Sport mashqining asosiy bosqichlari: dastlabki sport tayyorgarligi bosqichi, boshlang'ich ixtisoslashish bosqichi, chuqur takomillashtirish bosqichi, sportda «uzoq yillar yashash» bosqichlaridan iborat bo'lib, har bir bosqich o'ziga xos sanaladi.

81. Savol. Sport formasi (shakli) tushunchasi nima?

Javob: Sport formasi pedagogik nuqtayi nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishiga optimal tayyor ekani, hamma tomonlama: ruhiy, jismoniy, texnik va taktik jihatdan yuqori darajada yetilganlik ekanligidan iboratdir. Sport formasini doimo saqlab turish mumkin emas, u vaqtincha saqlanadi va ma'lum muddatda yo'qotiladi. Buning turlicha sabablari mavjud.

82. Savol. Dunyo miqyosida sport ishlarini qaysi tashkilot muvofiqlashtiradi?

Javob: Dunyo bo'yicha sport ishlarini sport turlari bo'yicha xalqaro federatsiyalar amalga oshiradi, muvofiqlashtiradi.

83. Savol. Sportchining asosiy maqsadi nimaga qaratilgan?

Javob: Sportchining asosiy maqsadi yuqori sport natijasiga erishishga qaratilgan.

84. Savol. Sport turlari harakat faoliyati faolligiga ko'ra qanday turlarga bo'linadi?

Javob: Sport turlari harakat faoliyati faolligiga ko'ra 5 guruhga bo'linadi va ular quyidagilardan iborat:

1-guruh musobaqalarda yuqori darajada rivojlangan jismoniy shakllarni namoyon etishni talab etadi va bu sport turlarida natijalarga erishish sportchining tayyorgarlik asosida o'zlashtirgan shaxsiy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

2-guruhni harakat faoliyatlarini texnik vositalar orqali oshirishga qaratilgan sport turlari tashkil etadi (motosport, avtosport, aviasport, yasta v. b.). Sport natijalariga erishish texnik vositasining harakatiga va sportchining ushbu vositani boshqarish qobiliyatiga bog'liq.

3-guruh maxsus qurollar orqali mo'ljalga o'tishga qaratilgan sport turlaridan iborat (miltiq, kamon v. b.).

4-guruh konstruktorlik faoliyatini namoyon qilishga qaratilgan sport turlari (avtomodelchilik, aviamodelchilik, v. b.).

5-guruh aqliy faoliyat orqali musobaqalashish va raqibni yengishga qaratilgan sport turlari (shaxmat, shashka v. b.) dan iborat.

85. Savol. Sog'lom turmush tarzi kechirish nimalardan iborat?

Javob: Sog'lom turmush tarzi keng ma'noli tushuncha bo'lib, mehnat va dam olishni to'g'ri rejalashtirish, unumli mehnat qilish, faol dam olish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, yomon odatlardan o'zini tiyish, insonlar bilan oilada, ishda, o'qishda va jamoada, umumijamoa joylarida tarbiyali yaxshi munosabatda bo'lish demakdir.

86. Savol. Kelajakda inson salomatligini yaxshilanishi va sport natijalarining o'sib borishi nimalarga bog'liq?

Javob: Bizningcha, buning juda ko'p faktorlari bo'lib, avvalo ekologiyaga, aholining sog'lom turmush tarzi kechirishiga, ilmiy asoslangan yangi texnologiyalar asosidagi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishga bog'liq. Yana boshqa faktorlarga ... bog'liq bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. *Karimov I.A.* Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch. — T.: «Ma'naviyat», 2008-y., 176 bet.
2. *Karimov I.A.* Barkamol avlod orzusi. — T.: «Sharq». 1999-y., 182-bet.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. — T.: 2000-y.
4. *Abdullayev A., Xonkeldiov Sh.X.* Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. — T.: 2005-y.
5. *Abdumalikov R., Qudratov R.* Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport. Uslubiy qo'llanma. — T.: 2003-y., 90-bet.
6. *Abdumalikov R., Yunusov T.* O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi. — T.: 1992-y.
7. *Axmedov F.Q.* Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanidan 101 savolga 101 javob. — Jizzax. 2011-y.
8. *K. Maxkamjonov, F.Xo'jayev.* Jismoniy tarbiya. (1-sinf) — T.: «O'zbekiston», 2012-y.
9. *K. Maxkamjonov, F.Xo'jayev.* Jismoniy tarbiya. (2-sinf) 3-nashri. — T.: «O'zbekiston», 2010-y.
10. *K. Maxkamjonov, F.Xo'jayev.* Jismoniy tarbiya. (3-sinf) 3-nashri. — T.: 2010-y.
11. *K. Maxkamjonov, F.Xo'jayev.* Jismoniy tarbiya. (4-sinf) 4-nashri. — T.: 2001-y.
12. *Kerimov F.A.* Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. — T.: 2004-y., 334-bet.
13. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физического воспитания. Учебник. — М. Ж 1991 г.
14. *Maxkamjonov K.M., Xo'jayev F.* Jismoniy tarbiya. 1—4-sinflar uchun o'quv qo'llanma. 2008-y.
15. *Rafiyev H.T.* Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanidan ma'ruza matni. — Samarqand. 2005-y.
16. Umumiy o'rta ta'limning jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturi. — T.: 2010-y.
17. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. 2011 г.

MUNDARIJA

Kirish	3
«Jismoniy tarbiya» fanidan umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standart mazmuni	6
Umumiy o'rta ta'limning «Jismoniy tarbiya» fanidan o'quv dasturi mazmuni	15
1-BINF. «Jismoniy tarbiya» darsi (haftasiga 2 soat) — 68 soat, Gimnastika	22
2-BINF. «Jismoniy tarbiya» darsi (haftasiga 2 soat) — 68 soat, Gimnastika	26
3-BINF. «Jismoniy tarbiya» darsi (haftasiga 2 soat) — 68 soat, Gimnastika	30
4-BINF. «Jismoniy tarbiya» darsi (haftasiga 2 soat) — 68 soat, Gimnastika	35
1-IV sinflar uchun jismoniy tarbiyadan bilishi zarur bo'lgan nazariy bilimlar	48
1-IV sinflarda mustaqil bajariladigan jismoniy mashqlar	54
1-IV sinflarda «Jismoniy tarbiya» darslarida o'qitilishi belgilangan sport turlari elementlari	57
1-IV sinflar uchun harakatli o'yinlar	66
1-IV sinflar uchun quvnoq daqiqalar (mashqlar majmuasi)	73
1-IV sinflar uchun jismoniy tarbiyadan belgilangan me'yorlar	78
«Jismoniy tarbiya» darsini pedagogik tahlil etish sxemasi	92
Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va talabalar bilishi zarur bo'lgan muhim ma'lumotlar	95
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	110

**F.Q. Ahmedov, Sh.O'. Atamurodov,
Z.A. Avalboyev, A.R. Abdulaxatov**

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya

Uslubiy qo'llanma

«ISTIQLOL» – Тошкент – 2013

Muharrir J. Razzoqov
Dizayner-rassom H. Yoqubov
Musahhih N. Atabayeva
Sahifalovchi Y. Tolochko

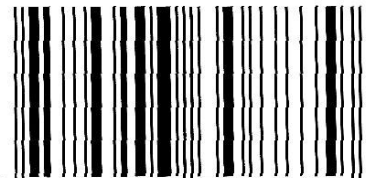
Litsenziya raqami AI № 217. 03.08.2012-y. Boshiga ruxsat etildi 25.12.2013-y.
Bichimi 60×84^{1/16}. Shartli bosma tabog'i 7,0. Adadi 500 nusxa. Ofset qog'oz.
Buyurtma № 66.

«Istiqlol nashriyoti» MChJ, Toshkent sh., 100129, Navoiy ko'chasi, 30-uy.
El. pochta: istiqlol-nashr@mail.ru.

«Istiqlol nashriyoti» MChJ matbaa bo'limida chop etildi. Toshkent sh., 100129,
Navoiy ko'chasi, 30-uy.

"Istiqlol"

ISBN 978-9943-308-87-9



9 789943 308879