

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ


“Тасдиқлайман”
Ўқув ишлари бўйича проректор
Дурдиев
“30” 08 2017 й.

**СПОРТ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎҚИТИШ
МЕТОДИКАСИ ФАНИДАН
(ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР)**

ИШЧИ ДАСТУРИ

Билим соҳаси:	100000 – Гуманитар
Таълим соҳаси:	110000 – Педагогика
Бакалаврият йўналиши:	5112000- Жисмоний маданият

Бухоро -2017й.

Мазкур ишчи дастур Ўз.Р.ОЎМТВнинг 2017 йил 18 июнь № ВД-5112000-3.07 –сонли буйруғи билан тасдиқланган «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» намунавий дастур асосида 5112000 “Жисмоний маданият”, 5112001 “Хотин-қизлар спорти ” таълим йўналишлари учун тузилди.

Тузувчилар:

Бух ДУ «Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт» кафедраси катта ўқитувчиси Р.С.Баймурадов

Такризчилар:

П.ф.н. Б.Б.Маъмуров
Профессор Х.А.Ботиров

Ишчи дастур БухДУ жисмоний маданият факультети «Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт» кафедраси йиғинида муҳокама этилган ва тавсия этилган.

(Кафедра йиғинининг №- сонли баённомаси «__» «__» 2017й.)

Кафедра мудири :

А.К.Ибрагимов

Ишчи дастур БухДУ жисмоний маданият факультети илмий кенгашида муҳокама этилган ва тавсия этилган.

(Илмий кенгашнинг №- сонли баённомаси «__» «__» 2017й.)

Кириш

Ушбу дастур жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларини келиб чиқиш тарихи, ривожланиш босқичлари, туркумлари, таснифи, ўйинларнинг таҳлили, уларни ташкил қилиш ва ўтказиш методлари, спорт ўйинларининг ривожланиш тарихи ҳақида маълумот бериш, талабаларни қувноқ стартлар, эстафетали ўйинлар ва турли саналарга бағишланган мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилишга оид амалий кўникма ва малакалар билан қуроллантиришдан иборат.

Ўқув фанининг мақсади ва вазифалари

Фанни ўқитишдан мақсад – талабаларда спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фани бўйича ота боболаримиз ўйнаб келган ўйинларни тиклаш, таълим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга ўргатиш, болаларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ва баркамол авлодни тарбиялашга мос билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришдир. Маъруза ва семинар машғулотларида ўқитишнинг фаол услубларидан фойдаланган ҳолда назарий билим берилади, амалий машғулотларда эса маъруза ва семинар машғулотларида эгалланган билимларни амалда бажариб, кўникма ва малакалари шакллантирилади.

Фаннинг вазифаси – талабаларда ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанини ўтказиш бўлажак мутахассисларга ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш, таҳлил қилиш, ҳаракатли ўйинларни болаларнинг ёшига мос ҳолда танлаш, ҳакамлик қилиш малакаларини шакллантириш, мусобақалар ўтказиш усулларини ва низомларини тузишга ўргатиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ошириш йўлларини ўргатишдан иборат.

Фан бўйича талабаларнинг билим, кўникма ва малакасига қўйиладиган талаблар

«Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув фанини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида бакалавр:

- ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсади ва вазифалари, ҳаракатли ўйинларни қисқача тарихи, туркумлари, ривожланиш давлари, педагогик аҳамиятини билиши; ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси; ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси; спорт байрамларини ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш **ҳақида билимларга эга бўлиши керак.**

- ҳаракатли ўйинларни дарсни асосий қисмига мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш; кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни; ўргатиш ҳаракатли ўйинлар орқали спорт элементларини ўргатиш; жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; соғломлаштирувчи ҳамда хордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш **ҳақида кўникмаларга эга бўлиши керак.**

- ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш; ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотлардан фойдаланиш; синфдан ташқари, куни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тадбирларини ўтказиш жараёнидаги халқ ўйинларидан фойдаланиш **ҳақида малакаларга эга бўлиши керак.**

Фаннинг ўқув режасидаги бошқа фанлар билан ўзаро боғлиқлиги ва услубий жиҳатдан узвий кетма – кетлиги

Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фани умумқасбий фан ҳисобланиб I- II-семестрда ўтилади. Дастурни амалга ошириш ўқув режасида режалаштирилган умумий психология, умумий педагогика, жисмоний маданият назарияси ва методикаси, жисмоний тарбия гигиенаси ва спорт тиббиёти, жисмоний машқлар физиологияси ва биомеханикаси, гимнастика ва уни ўқитиш методикаси, енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси, жисмоний маданият тарихи ва спортни бошқариш, сузиш ва уни ўқитиш методикаси, спорт психологияси, спорт педагогик маҳоратини ошириш, жисмоний маданиятни ўқитиш технологиялари ва лойиҳалаштириш каби фанлардан етарли билим ва кўникмаларга эга бўлишликни талаб этади.

Фанни таълимдаги ўрни

Жисмоний маданият йўналиши бўйича бакалаврларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлар, асосий восита ҳисобланиб, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялашда, назарий ва амалий билим, кўникма ҳамда малакаларини мустаҳкамлашда муҳим аҳамият касб этади.

Фанни ўқитишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Талабаларнинг “Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” фанини ўзлаштиришлари учун ўқитишнинг илғор ва замонавий усуллардан фойдаланиш, янги инновацион – педагогик технологияларни тадбиқ қилиш муҳим аҳамиятга эгадир. Фанни ўзлаштиришда дарслик, ўқув ва услубий қўлланмалар, маъруза матнлари, тарқатма материаллар, электрон материаллар, виртуал стендлардан ва спорт жиҳозларидан фойдаланилади.

Маъруза, амалий ва семинар машғулотларига мос равишдаги илғор педагогик технологиялардан фойдаланилади.

I.4. Умумий ва ўқув ишлари бўйича ҳажми йил давомида

№	Машғулот тури	Ажратилган соат	Семестр
1	Назарий	16	I-II
2	Амалий	98	I-II
3.	Семинар	16	I-II
4	Мустақил иш	84	I-II
5	Жами	214	

Умумий ва ўқув ишлари бўйича ҳажми I- II семестр

№	Машғулот тури	Ажратилган соат	Семестр
1	Назарий	16	I-II
2	Амалий	98	I-II
3.	Семинар	16	I-II
4	Мустақил иш	84	I-II
5	Жами	214	

Умумий ва ўқув ишлари бўйича ҳажми I семестр

№	Машғулот тури	Ажратилган соат	Семестр
1	Назарий	8	I
2	Амалий	58	I
3.	Семинар	8	I
4	Мустақил иш	36	I
5	Жами	110	

1.5 Маъруза, амалий (лаборатория) ва семинар машғулотлар мавзулари

ўқув йили давомида

Т.р	Мавзулар номи	Жами Ауд. Соати	Маъ- руза	Амал Лаб.	Сем- инар	Ж.н ва О.н	Муст. иш
		74	8	58	8		36
Маъруза							
1.	Харакатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсади ва вазифалари.		2			Оралиқ назорат	
2.	Харакатли ўйинлар тарихи ва қисқача тушунча, туркумлари, ривожланиш босқичлари ва педагогик аҳамияти: -Харакатли ўйинларнинг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи. Харакатли ўйинларнинг тарбиявий аҳамияти ҳақида педагог, жамоат арбоблари ва олимларнинг фикрлари – 2 соат. -Харакатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга қўйиладиган педагогик талаблар- 2 соат.		4				
3.	Харакатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси. -Мақтабгача тарбия муассасаларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш -2 соат		2				
Амалий							
1.	Харакатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш ва ўтказиш методикаси: Такикланган ҳаракат, Дўнгдан дўнгга сакраш.			8 (2)		Жорий назорат	
2	Харакатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш ва ўтказиш методикаси: Тортиб чизикдан ўтказиш, Бойўғли.			2			
3	Харакатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш ва ўтказиш методикаси: Баландликка сакраб югуриш, Қарама-қарши сакраб югуриш эстафетаси, Футболчилар эстафетаси.			2			
4	Харакатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш ва ўтказиш методикаси: Ким чакконроқ, Байроқчани олиб кел, Кўчма нишон.			2			
5	Харакатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси: Инсиз куён, Поезд, Пуфак.			10 (2)			
6	Харакатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси: Тўпни бошдан узатиб ўтказиш, Қармоқча.			2			
7	Харакатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси: Чакконлар ўйини, Ҳалқачага тушириш.			2			
8	Харакатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси: Чамбаракларни узатиш, Тез-тез айлантириш.			2			
9	Харакатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси: Биргаликда сакраш, Қопқон.			2			
10	Харакатли ўйинларни дарсни асосий қисмида мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш: Кенгурча сакраш, Тез югуриш, Чўнка шувок, Елкада курашиш.			6 (2)			
11	Харакатли ўйинларни дарсни асосий қисмида мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш: Бўрон, Қирқ тош, Чўпон ёки подачи,Олиб қочар.			2		Жорий назорат	
12	Харакатли ўйинларни дарсни асосий қисмида мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш: Олмаҳонлар ва ёнғоклар, Чумчуқлар, Югурганни тут, Жой алмашиш.			2			
13	Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Ўз байроқчасига, Учлик ўйини.			6 (2)			
14	Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Тўлдирма тўпни узатиш. Ҳавон тўп.			2			
15	Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Балиқчилар тўри, Аркон таллашиш.			2			
16	Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Доирадан ташқарига ва доира ичкарисига тортиш. Овчилар.			6 (2)			
17	Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Тўпни оёқлар ўртасида ўтказиш, Игна, ип,ва тугунча.			2			
18	Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Ким келди, Айланма эстафета.			2			
19	Катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш:Юк билан югуриш, Айланадаги овчилар ўйини,Чизик устидан тортиш, Тўпни алмаштириш, Хиндча ракс.			6 (2)			
20	Катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Тўлдирма тўп билан югуриш, Мўлжалга тез ва аниқ олиш, Қўл тўпи мусобақаси, Жонгльёрлар, Икки тўпни узатиш.			2			Жорий назорат
21	Катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш:Эпчил дарвозабонлар,Устунларни айланиб ўт, Бош билан нишонга,Чавандоз, Узокқа отиш, Илон изи бўйлаб юриш.			2			
22	Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўргатиш методикаси: Булавалар билан эстафета, Картошка экиш,Ётиқ ва тик тўсиқлардан оша югуриш,Катта айланма эстафета.			8 (2)			
23	Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўргатиш методикаси:Тўпни жуфт ташиш ва кўчириш эстафетаси,Жуфт бўлиб югуриш,Қарама-қарши сакраб югуриш эстафетаси, Футболчилар эстафетаси.			2			
24	Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўргатиш методикаси:Юк билан югуриш,Занжирсимон эстафета,Ғилдиракни тез айлантириш,Кўёш			2			

	эстафета ўйини.						
25	Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўргатиш методикаси:Гилдиракли занжир эстафета ўйини,Минора курувчилар эстафета ўйини,Кечиб ўтиш эстафета ўйини, Илон изи эстафетаси.			2			
26	Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш:Дарёдан кечиш, Чўмилди-қочди.			4 (2)			
27	Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш:Сузиш эстафетаси, Акула хужуми.			2			
28	Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш:Ғозлар-оккушлар, Жуфтми-тоқ, Музлатамиз, Қидириб топ, Чори чамбар.			4(2)			
29	Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш:Данак яшириш, Оқ теракми, кўк терак, Уразан-буразан, Пат.			2			
Семинар							
1.	Ўйинга раҳбарига қўйиладиган талаблар. Ўйинга раҳбарлик қилиш тўғрисида тўлиқ маълумотга эга бўлиш: -ўқитувчининг ўйинга тайёрланиши ; -ўйинни ўтказиш шарт-шароитлари; -ёрдамчиларни тайинлаш; -ўйиндаги интизомлилик; -ҳакамлик қилиш; -ўйин ҳаракатлари меъёрини белгилаш; -ўйин натижаларини яқунлаш.				2	Оралик назорат	
2.	Бошланғич ташкилотларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллари Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллари тўғрисида маълумотга эга бўлиш: -оммавий-соғломлаштириш масканларида; -умумтаълим мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгоҳларида; -меҳнаткаш зиёлиларнинг дам олиш уйларида; -соғломлаштирувчи махсус масканларда; -даволаш масканларида.				2		
3.	Аҳоли истироҳат боғлари, кўнгили олиш боғларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш. Маданий ҳордиқ чиқариш тўғрисида маълумотга эга бўлиш: -истироҳат ва кўнгили олиш боғларида; -ўқувчи ва талабаларнинг турар жойларида.				2		
4.	Улуғ саналар, анъанавий байрамлар ва турли миллий удумларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Миллий анъаналаримиз, урф-одатларимиз ва қадриятларимизни доимий равишда тарғибот ва ташвиқот қилиш: -мустақилликнинг улуғ саналарида; -юртимизнинг анъанавий байрамларида; -спорт секцияларида .				2		
Мустақил таълим							
1.	Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсад ва вазифалари.						2
2.	Ҳаракатли ўйинлар тарихи ва қисқача тушунча, туркумлари ва ривожланиш босқичлари , педагогик аҳамияти.						2
3.	Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси.						2
4.	Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.						2
5.	Ҳаракатли ўйинларни дарснинг асосий қисмига мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш.						2
6.	Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
7.	Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
8.	Катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
9.	Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси.						2
10.	Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
11.	Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
12.	Даредан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш.						2
13.	Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт элементларинини ўргатиш.						2
14.	Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
15.	Спорт байрамларини ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.						2
16.	Соғломлаштирувчи ва ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
17.	Ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш,ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотларидан фойдаланиш.						2
18.	Синфдан ташқари, кунги узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тадбирларини ўтказиш жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш.						2
	Жами:	110	8	58	8		36
	Ҳаммаси:110 соат	110	8	58	8		36

II. Асосий қисм

II.1. Маъруза машғулотларининг мавзулари (8 соат)

1-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсади ва вазифалари - 2соат

Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши, унинг хусусияти, ўйнаш қонун ва қоидалари, психологик хусусиятлари, техник ва тактик усуллари. Ҳаракатли ўйинларнинг мақсад ва вазифалари.

Адабиётлар: Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари 5,7,11,12,18

Ҳаракатли ўйинлар тарихи ва қисқача тушунча, туркумлари, ривожланиш босқичлари ва педагогик аҳамияти. 4соат

2-мавзу: Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи. Ҳаракатли ўйинларнинг тарбиявий аҳамияти ҳақида педагог, жамоат арбоблари ва олимларнинг фикрлари- 2 соат.

Ҳаракатли ўйинлар ўз номи билан инсон фаолиятини таминловчи мазмунга эгадир. Буни энг қадимги аждодларимиз ҳам онгли равишда чуқур билишган ва амал қилишган. Соғлом авлодни шакллантириш ва тарбиялашнинг ранг-баранг йўл-йўриқлари, усул ва методлари мавжуд бўлиб, унинг омиллари ҳам кўп. Айниқса, болаларнинг бўш вақтини тўғри ташкил қилиш, бадан тарбияси ва спорт билан шугуллантириш, турли-туман ҳаракатли ўйинларни ўргатиш муҳимдир. Бола тарбиясининг бу томони ҳам давлат ва жамият аҳамиятига молик масаладир. Ҳозирги пайтда ҳаракатли ўйинларининг асосий вазифаси ўз мазмуни ва методикаси билан болаларни жамиятимиз талабларига мувофиқ равишда тарбиялашни таъминлаш, уларда ахлоқий, иродалилик имкониятларини ривожлантириш, ижодкор ва бунёдкорларга хос билим, кўникма ҳамда малакаларни, ўқувчиларга хос характерли хусусиятларни, сифатларни шакллантиришдан иборатдир.

Қадимий тарбия системасида ўйинлардан шахсан шакллантириш воситаси сифатида кенг фойдаланилган. Мукаддам педагогик фикр намоёндалари ўйиннинг тарбиявий аҳамиятини гоёта зийраклик билан фаҳмлашган. Улар ҳар қандай вазиятга нисбатан ўйин вақтида болаларнинг хулқ-атворларини билиб олиш, уларнинг салбий ва ижобий сифатларини осонроқ аниқлаш, ноўрин ҳаракатларни бартараф этишнинг яхшироқ чораларини қўллаш мумкин деб ҳисоблашган. Шунинг учун ўша даврлардаёқ болаларнинг ёш хусусиятларини инобатга олиб, уларга мос ўйинларни танлаш масаласи қўйилган. Болани ёшига мувофиқ ишлар ва ўйинлар билан машғул қилиш зарур дея топилган. Педагоглар зиммасига ана шундай ўйинларни танлаш вазифаси юкланган.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,11,13,16,18,19

3-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга қўйиладиган педагогик талаблар- 2 соат.

Ўқитувчи-ҳаракатли ўйинлар ташкилотчиси ва бошқарувчиси. Кичик, ўрта, катта мактаб ёшидаги ўқувчиларга мос ҳаракатли ўйинлар. Ўйин раҳбарига қўйиладиган талаблар. Ўқитувчининг ўйинга тайёрланиши. Ўйин раҳбарига қўйиладиган талаблар. Ўйиннинг ўтказиш шарт-шароитлари. Ёрдмчиларни тайинлаш. Ўйинга раҳбарлик қилиш. Ўйиндаги интизомлилик. Ҳакамлик қилиш. Ўйин ҳаракатлари меърини белгилаш. Ўйин натижаларини яқунлаш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,11,13,16,18,19

Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси.

4-мавзу: Мактабгача тарбия муассасаларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш - 2 соат.

Боланинг оилада ва боғчада ҳам теварак арофдаги олами билан фаол интилиши дастлаб ўйинда намоён бўлади. Ўйин жараёнида унинг борлик ҳақидаги тушунчалари чуқурлашади ва мустаҳкамланади. Маълумки мактабгача ёшдаги болалар кўпроқ ўйин ва бошқа эрмаклар билан банд бўлсалар мактабга кириш билан уларнинг асосий қизиқиш ва эътибори ўқишга қаратилади.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,11,13,16,18,19

II.2. Амалий машғулотларининг мавзулари (58 соат)

1-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш ва ўтказиш методикаси. (Таққиланган ҳаракат, Дўнган дўнгга сакраш) -2соат

Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш методикаси. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гавдага белгиланган машқлар. Ўйинларни болаларни ёшига мос ҳолда ўтказиш.

Болаларни якма-якка биттадан, жуфт-жуфт иккитадан бўлиб, қисқа масофаларга юриш ва югуришларини аниқ бажаришга ўргатиш. Қалта арқонлар, аргамчилардан сакрашни, баланд бўлмаган тўсиқлардан «чуқурча»га сакрашни, аниқ нишонга улоктиришни ўргатиш. Турли тўсиқлардан, гимнастик ўриндиқдан ва шунингдек, деворларга тирмашиб чиқиб, ошиб ўтишга ўргатиш. Юриш-югуриш, сакраш ва улоктириш машқлари мужассамланган ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш. Миллий рақс ҳаракатларини ўргатиш ва рақсга тушиш. Эрталабки оддий гимнастик машқларни мустақил бажара олишга ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

2-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш ва ўтказиш методикаси. (Тортиб чизикдан ўтказиш, Бойўғли) - 2соат

Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш методикаси. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гавдага белгиланган машқлар. Ўйинларни болаларни ёшига мос ҳолда ўтказиш.

Болаларни якма-якка биттадан, жуфт-жуфт иккитадан бўлиб, қисқа масофаларга юриш ва югуришларини аниқ бажаришга ўргатиш. Қалта арқонлар, аргамчилардан сакрашни, баланд бўлмаган тўсиқлардан «чуқурча»га сакрашни, аниқ нишонга улоктиришни ўргатиш. Турли тўсиқлардан, гимнастик ўриндиқдан ва шунингдек, деворларга тирмашиб чиқиб, ошиб ўтишга ўргатиш. Юриш-югуриш, сакраш ва улоктириш машқлари мужассамланган ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш. Миллий рақс ҳаракатларини ўргатиш ва рақсга тушиш. Эрталабки оддий гимнастик машқларни мустақил бажара олишга ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

3-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш ва ўтказиш методикаси. (Баландликка сакраб югуриш, Қарама-қарши сакраб югуриш эстафетаси, Футболчилар эстафетаси) - 2соат

Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш методикаси. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гавдага белгиланган машқлар. Ўйинларни болаларни ёшига мос ҳолда ўтказиш.

Болаларни якма-якка биттадан, жуфт-жуфт иккитадан бўлиб, қисқа масофаларга юриш ва югуришларини аниқ бажаришга ўргатиш. Қалта арқонлар, аргамчилардан сакрашни, баланд бўлмаган тўсиқлардан «чуқурча»га сакрашни, аниқ нишонга улоктиришни ўргатиш. Турли тўсиқлардан, гимнастик ўриндиқдан ва шунингдек, деворларга тирмашиб чиқиб, ошиб ўтишга ўргатиш. Юриш-югуриш, сакраш ва улоктириш машқлари мужассамланган ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш. Миллий рақс ҳаракатларини ўргатиш ва рақсга тушиш. Эрталабки оддий гимнастик машқларни мустақил бажара олишга ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

4-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш ва ўтказиш методикаси. (Ким чакқонроқ, Байроқчани олиб кел, Кўча нишон) - 2соат

Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш методикаси. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гавдага белгиланган машқлар. Ўйинларни болаларни ёшига мос ҳолда ўтказиш.

Болаларни якма-якка биттадан, жуфт-жуфт иккитадан бўлиб, қисқа масофаларга юриш ва югуришларини аниқ бажаришга ўргатиш. Қалта арқонлар, аргамчилардан сакрашни, баланд бўлмаган тўсиқлардан «чуқурча»га сакрашни, аниқ нишонга улоктиришни ўргатиш. Турли тўсиқлардан, гимнастик ўриндиқдан ва шунингдек, деворларга тирмашиб чиқиб, ошиб ўтишга ўргатиш. Юриш-югуриш, сакраш ва улоктириш машқлари мужассамланган ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш. Миллий рақс ҳаракатларини ўргатиш ва рақсга тушиш. Эрталабки оддий гимнастик машқларни мустақил бажара олишга ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

5-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. (Инсиз қўён, Поезд, Пуфак)- 2соат

Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш методикаси. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гавдага белгиланган машқлар. Ўйинларни болаларни ёшига мос ҳолда ўтказиш.

Болаларни якма-якка биттадан, жуфт-жуфт иккитадан бўлиб, қисқа масофаларга юриш ва югуришларини аниқ бажаришга ўргатиш. Калта арконлар, аргамчилардан сакрашни, баланд бўлмаган тўсиқлардан «чуқурча»га сакрашни, аниқ нишонга улоқтиришни ўргатиш. Турли тўсиқлардан, гимнастик ўриндиқдан ва шунингдек, деворларга тирмашиб чикиб, ошиб ўтишга ўргатиш. Юриш-югуриш, сакраш ва улоқтириш машқлари мужассамланган ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш. Миллий рақс ҳаракатларини ўргатиш ва рақсга тушиш. Эрталабки оддий гимнастик машқларни мустақил бажара олишга ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

6-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. (Тўпни бошдан узатиб ўтказиш, Қармоқча) -2соат

Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш методикаси. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гавдага белгиланган машқлар. Ўйинларни болаларни ёшига мос ҳолда ўтказиш.

Болаларни якма-якка биттадан, жуфт-жуфт иккитадан бўлиб, қисқа масофаларга юриш ва югуришларини аниқ бажаришга ўргатиш. Калта арконлар, аргамчилардан сакрашни, баланд бўлмаган тўсиқлардан «чуқурча»га сакрашни, аниқ нишонга улоқтиришни ўргатиш. Турли тўсиқлардан, гимнастик ўриндиқдан ва шунингдек, деворларга тирмашиб чикиб, ошиб ўтишга ўргатиш. Юриш-югуриш, сакраш ва улоқтириш машқлари мужассамланган ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш. Миллий рақс ҳаракатларини ўргатиш ва рақсга тушиш. Эрталабки оддий гимнастик машқларни мустақил бажара олишга ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

7-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. (Чакқонлар ўйини, Ҳалқачага тушириш) -2соат

Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш методикаси. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гавдага белгиланган машқлар. Ўйинларни болаларни ёшига мос ҳолда ўтказиш.

Болаларни якма-якка биттадан, жуфт-жуфт иккитадан бўлиб, қисқа масофаларга юриш ва югуришларини аниқ бажаришга ўргатиш. Калта арконлар, аргамчилардан сакрашни, баланд бўлмаган тўсиқлардан «чуқурча»га сакрашни, аниқ нишонга улоқтиришни ўргатиш. Турли тўсиқлардан, гимнастик ўриндиқдан ва шунингдек, деворларга тирмашиб чикиб, ошиб ўтишга ўргатиш. Юриш-югуриш, сакраш ва улоқтириш машқлари мужассамланган ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш. Миллий рақс ҳаракатларини ўргатиш ва рақсга тушиш. Эрталабки оддий гимнастик машқларни мустақил бажара олишга ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

8-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. (Чамбаракларни узатиш, Тез-тез айлантриш)- 2соат

Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш методикаси. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гавдага белгиланган машқлар. Ўйинларни болаларни ёшига мос ҳолда ўтказиш.

Болаларни якма-якка биттадан, жуфт-жуфт иккитадан бўлиб, қисқа масофаларга юриш ва югуришларини аниқ бажаришга ўргатиш. Калта арконлар, аргамчилардан сакрашни, баланд бўлмаган тўсиқлардан «чуқурча»га сакрашни, аниқ нишонга улоқтиришни ўргатиш. Турли тўсиқлардан, гимнастик ўриндиқдан ва шунингдек, деворларга тирмашиб чикиб, ошиб ўтишга ўргатиш. Юриш-югуриш, сакраш ва улоқтириш машқлари мужассамланган ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш. Миллий рақс ҳаракатларини ўргатиш ва рақсга тушиш. Эрталабки оддий гимнастик машқларни мустақил бажара олишга ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

9-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. (Биргаликда сакраш, Қопқон)- 2соат

Ҳаётий ҳаракатлардаги машқлар ва уларни ўргатиш методикаси. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Гавдага белгиланган машқлар. Ўйинларни болаларни ёшига мос ҳолда ўтказиш.

Болаларни якма-якка биттадан, жуфт-жуфт иккитадан бўлиб, қисқа масофаларга юриш ва югуришларини аниқ бажаришга ўргатиш. Калта арконлар, аргамчилардан сакрашни, баланд бўлмаган тўсиқлардан «чуқурча»га сакрашни, аниқ нишонга улоқтиришни ўргатиш. Турли тўсиқлардан, гимнастик ўриндиқдан ва шунингдек, деворларга тирмашиб чикиб, ошиб ўтишга ўргатиш. Юриш-югуриш, сакраш ва улоқтириш машқлари мужассамланган ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш. Миллий рақс ҳаракатларини ўргатиш ва рақсга тушиш. Эрталабки оддий гимнастик машқларни мустақил бажара олишга ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

10-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни дарсни асосий қисмида мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш.(Кенгуруча сакраш, Тез югуриш, Чўнка шувок, Елкада курашиш)- 2 соат

Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

20-30 метр масофага тўғри йўлакдан бир-биридан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 100-150 метр масофага ҳамда юриш гуруҳ билан бирга 60 метрли масофага югуришни, секин-аста югуриб 200 метрли масофани 3-4 марта (дам олиб) меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоқтиришни; аргамчида 30 га қадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; моқисмон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоқтиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни, ҳаракатли ўйинларни жамоа иштирокида онабоши ёки сардор сифатида бажаришни, «Андижон полкаси», «Лазги», «Ялла» мусикаларига рақс тушишни; жамоа ҳисобида ҳаракатли ўйинларда қатнашишни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

11-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни дарсни асосий қисмида мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш.(Бўрон, Қирқ тош, Чўпон ёки подачи,Олиб қочар)- 2 соат

Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

20-30 метр масофага тўғри йўлакдан бир-биридан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 100-150 метр масофага ҳамда юриш гуруҳ билан бирга 60 метрли масофага югуришни, секин-аста югуриб 200 метрли масофани 3-4 марта (дам олиб) меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоқтиришни; аргамчида 30 га қадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; моқисмон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоқтиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни, ҳаракатли ўйинларни жамоа иштирокида онабоши ёки сардор сифатида бажаришни, «Андижон полкаси», «Лазги», «Ялла» мусикаларига рақс тушишни; жамоа ҳисобида ҳаракатли ўйинларда қатнашишни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

12-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни дарсни асосий қисмида мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш.(Олмаҳонлар ва ёнғоклар, Чумчуклар, Югургани тут, Жой алмашиш)- 2 соат

Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

20-30 метр масофага тўғри йўлакдан бир-бирдан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 100-150 метр масофага ҳамда юриш гуруҳ билан бирга 60 метрли масофага югуришни, секин-аста югуриб 200 метрли масофани 3-4 марта (дам олиб) меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоктиришни.; арғамчида 30 га кадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; мокусимон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоктиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни, ҳаракатли ўйинларни жамоа иштирокида онабоши ёки сардор сифатида бажаришни, «Андижон полкаси», «Лазги», «Ялла» мусикаларига рақс тушишни; жамоа ҳисобида ҳаракатли ўйинларда қатнашишни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

13-мавзу: Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Ўз байроқчасига, Учлик ўйини) - 2 соат

Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

20-30 метр масофага тўғри йўлакдан бир-бирдан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 100-150 метр масофага ҳамда юриш гуруҳ билан бирга 60 метрли масофага югуришни, секин-аста югуриб 200 метрли масофани 3-4 марта (дам олиб) меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоктиришни.; арғамчида 30 га кадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; мокусимон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоктиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни, ҳаракатли ўйинларни жамоа иштирокида онабоши ёки сардор сифатида бажаришни, «Андижон полкаси», «Лазги», «Ялла» мусикаларига рақс тушишни; жамоа ҳисобида ҳаракатли ўйинларда қатнашишни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

14-мавзу: Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Тўлдирма тўпни узатиш. Ҳавон тўп) - 2 соат

Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

20-30 метр масофага тўғри йўлакдан бир-бирдан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 100-150 метр масофага ҳамда юриш гуруҳ билан бирга 60 метрли масофага югуришни, секин-аста югуриб 200 метрли масофани 3-4 марта (дам олиб) меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоктиришни.; арғамчида 30 га кадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; мокусимон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоктиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни, ҳаракатли ўйинларни жамоа иштирокида онабоши ёки сардор сифатида бажаришни, «Андижон полкаси», «Лазги», «Ялла» мусикаларига рақс тушишни; жамоа ҳисобида ҳаракатли ўйинларда қатнашишни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

15-мавзу: Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Балиқчилар тўри, Арқон талашиш) -2 соат

Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

20-30 метр масофага тўғри йўлакдан бир-бирдан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 100-150 метр масофага ҳамда юриш гуруҳ билан бирга 60 метрли масофага югуришни, секин-аста югуриб 200 метрли масофани 3-4 марта (дам олиб) меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоктиришни.; арғамчида 30 га кадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; мокусимон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоктиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни, ҳаракатли ўйинларни жамоа иштирокида онабоши ёки сардор сифатида бажаришни, «Андижон полкаси», «Лазги», «Ялла» мусикаларига рақс тушишни; жамоа ҳисобида ҳаракатли ўйинларда қатнашишни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

16-мавзу: Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Доира-дан ташқарига ва доира ичкарасига тортиш. Овчилар)-2 соат

Юриш, қўл, оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириб, майдонча бўйлаб, йўналишни ўзгартирган ҳолда секин ва тез юриш, оёқлар учида ва тоvonларда юриш. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш, олдинга ҳаракат қилиб, арғамчида ҳалқада сакраш.Тўпни иргитиш кичик ва катта тўпларни иргитиб илиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитишлари, тўпни узокка отиш, ҳар хил нишонга саватчага тушириш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар тақвимий режада келтирилди

Спорт турлари элементларига ўргатишда ўқувчилардан ўйинларни мустақил ташкил вилишни талаб этиш.Масалан, гимнастика ўриндикларидан югуриб ўтиш,сакраб тушиш, гимнастик таёқчаларни олиб ҳатлаб ўтиш, сакраб-югуриб олиб келиш, эстафеталар. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар тақвимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

17-мавзу: Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Тўпни оёқлар ўртасида ўтказиш, Игна, ип,ва тугунча) -2 соат

Юриш, қўл, оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириб, майдонча бўйлаб, йўналишни ўзгартирган ҳолда секин ва тез юриш, оёқлар учида ва тоvonларда юриш. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш, олдинга ҳаракат қилиб, арғамчида ҳалқада сакраш.Тўпни иргитиш кичик ва катта тўпларни иргитиб илиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитишлари, тўпни узокка отиш, ҳар хил нишонга саватчага тушириш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар тақвимий режада келтирилди

Спорт турлари элементларига ўргатишда ўқувчилардан ўйинларни мустақил ташкил вилишни талаб этиш.Масалан, гимнастика ўриндикларидан югуриб ўтиш,сакраб тушиш, гимнастик таёқчаларни олиб ҳатлаб ўтиш, сакраб-югуриб олиб келиш, эстафеталар. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар тақвимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

18-мавзу: Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Ким келди, Айланма эстафета) -2 соат

Юриш, қўл, оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириб, майдонча бўйлаб, йўналишни ўзгартирган ҳолда секин ва тез юриш, оёқлар учида ва тоvonларда юриш. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш, олдинга ҳаракат қилиб, арғамчида ҳалқада сакраш.Тўпни иргитиш кичик ва катта тўпларни иргитиб илиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитишлари, тўпни узокка отиш, ҳар хил нишонга саватчага тушириш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар тақвимий режада келтирилди

Спорт турлари элементларига ўргатишда ўқувчилардан ўйинларни мустақил ташкил вилишни талаб этиш.Масалан, гимнастика ўриндикларидан югуриб ўтиш,сакраб тушиш, гимнастик таёқчаларни олиб ҳатлаб ўтиш, сакраб-югуриб олиб келиш, эстафеталар. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар тақвимий режада келтирилди

26-мавзу: Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш (Ғозлар-оққушлар, Жуфтми-тоқ, Музлатамиз, Қидириб топ, Чори чамбар)- 2 соат

Юриш, қўл, оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириб, майдонча бўйлаб, йўналишни ўзгартирган ҳолда секин ва тез юриш, оёқлар учиди ва товонларда юриш. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш, олдинга ҳаракат қилиб, аргамчида ҳалқада сакраш. Тўпни иргитиш кичик ва катта тўпларни иргитиб илиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитишлари, тўпни узокқа отиш, ҳар хил нишонга саватчага тушириш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Спорт турлари элементларига ўргатишда ўқувчилардан ўйинларни мустақил ташкил қилишни талаб этиш. Масалан, гимнастика ўриндиқларидан югуриб ўтиш, сакраб тушиш, гимнастик таёкчаларни олиб ҳатлаб ўтиш, сакраб-югуриб олиб келиш, эстафеталар. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

27-мавзу: Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш (Данак яшириш, Оқ теракми, кўк терак, Уразан-буразан, Пат)- 2 соат

Юриш, қўл, оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириб, майдонча бўйлаб, йўналишни ўзгартирган ҳолда секин ва тез юриш, оёқлар учиди ва товонларда юриш. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш, олдинга ҳаракат қилиб, аргамчида ҳалқада сакраш. Тўпни иргитиш кичик ва катта тўпларни иргитиб илиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитишлари, тўпни узокқа отиш, ҳар хил нишонга саватчага тушириш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Спорт турлари элементларига ўргатишда ўқувчилардан ўйинларни мустақил ташкил қилишни талаб этиш. Масалан, гимнастика ўриндиқларидан югуриб ўтиш, сакраб тушиш, гимнастик таёкчаларни олиб ҳатлаб ўтиш, сакраб-югуриб олиб келиш, эстафеталар. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

28-мавзу: Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш (Дарёдан кечиб, Чўмилди-қочди)- 2 соат

Юриш, қўл, оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириб, майдонча бўйлаб, йўналишни ўзгартирган ҳолда секин ва тез юриш, оёқлар учиди ва товонларда юриш. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш, олдинга ҳаракат қилиб, аргамчида ҳалқада сакраш. Тўпни иргитиш кичик ва катта тўпларни иргитиб илиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитишлари, тўпни узокқа отиш, ҳар хил нишонга саватчага тушириш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Спорт турлари элементларига ўргатишда ўқувчилардан ўйинларни мустақил ташкил қилишни талаб этиш. Масалан, гимнастика ўриндиқларидан югуриб ўтиш, сакраб тушиш, гимнастик таёкчаларни олиб ҳатлаб ўтиш, сакраб-югуриб олиб келиш, эстафеталар. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

29-мавзу: Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш (Сузиш эстафетаси, Ақула ҳужуми)- 2 соат

Юриш, қўл, оёқ, гавдани ҳар хил ҳолатда ҳаракатлантириб, майдонча бўйлаб, йўналишни ўзгартирган ҳолда секин ва тез юриш, оёқлар учиди ва товонларда юриш. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш, олдинга ҳаракат қилиб, аргамчида ҳалқада сакраш. Тўпни иргитиш кичик ва катта тўпларни иргитиб илиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитишлари, тўпни узокқа отиш, ҳар хил нишонга саватчага тушириш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Спорт турлари элементларига ўргатишда ўқувчилардан ўйинларни мустақил ташкил қилишни талаб этиш. Масалан, гимнастика ўриндиқларидан югуриб ўтиш, сакраб тушиш, гимнастик таёкчаларни олиб ҳатлаб ўтиш, сакраб-югуриб олиб келиш, эстафеталар. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

II.3. Семинар машғулотларининг мавзулари (8 соат)

1-мавзу: Ўйинга раҳбарига қўйладиган талаблар. (2 соат)

Ўйинга раҳбарлик қилиш тўғрисида тўлиқ маълумотга эга бўлиш:

- ўқитувчининг ўйинга тайёрланиши ;
- ўйинни ўтказиш шарт-шароитлари;
- ёрдамчиларни тайинлаш;
- ўйиндаги интизомлилик;
- ҳакамлик қилиш;
- ўйин ҳаракатлари меъёрини белгилаш;
- ўйин натижаларини якунлаш.

Адабиётлар: 1,2,4,12,18,19,20

2-мавзу: Бошланғич ташкилотларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллари (2 соат)

Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллари тўғрисида маълумотга эга бўлиш:

- оммавий-соғломлаштириш масканларида;
- умумтаълим мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгоҳларида;
- меҳнаткаш зиёлиларнинг дам олиш уйларида;
- соғломлаштирувчи махсус масканларда;
- даволаш масканларида.

Адабиётлар: 1,2,4,12,18,19,20

3-мавзу: Аҳоли истироҳат боғлари, кўнгили олиш боғларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш. (2 соат)

Маданий ҳордиқ чиқариш тўғрисида маълумотга эга бўлиш:

- истироҳат ва кўнгили олиш боғларида;
- ўқувчи ва талабаларнинг турар жойларида.

Адабиётлар: 1,2,4,12,18,19,20

4-мавзу: Улуғ саналар, анъанавий байрамлар ва турли миллий удумларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. (2 соат)

Миллий анъаналаримиз , урф-одатларимиз ва қадриятларимизни доимий равишда тарғибот ва ташвиқот қилиш:

- мустақилликнинг улуғ саналарида;
- юртимизнинг анъанавий байрамларида;
- спорт секцияларида .

Адабиётлар: 1,2,4,12,18,19,20

II. 4. Мустақил таълим мавзулари (36 соат)

1-мавзу : Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсад ва вазифалари (2 соат)

Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19, интернет тармоқлари

2-мавзу : Ҳаракатли ўйинлар тарихи ва қисқача тушунча, туркумлари ва ривожланиш босқичлари , педагогик аҳамияти.(2 соат)

Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19, интернет тармоқлари

- 3-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 4-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.(2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 5-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни дарсинг асосий қисмига мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш.(2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 6-мавзу : Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 7-мавзу : Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 8-мавзу : Катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 9-мавзу: Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси. (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 10-мавзу: Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 11-мавзу: Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 12-мавзу: Дардан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш. (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 13-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт элементларинини ўргатиш. (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 14-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 15-мавзу: Спорт байрамларини ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 16-мавзу: Соғломлаштирувчи ва ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 17-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш, ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотларидан фойдаланиш. (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари
- 18-мавзу: Синфдан ташқари, куни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тадбирларини ўтказиш жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш. (2 соат)**
Адабиётлар: 1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАЗМУНИ

Олий ўқув юртлари талабаларининг мустақил иши ўқув режасидаги барча фанларни ўқув-тарбия жараёнининг муҳим таркибий қисми ҳисоб-ланади.

Талабалар мустақил ишининг самарали ташкил этилиши, ўрганилаётган фаннинг предмети, мақсади, вазифалари, ундаги қонуниятларнинг мазмун ва моҳиятларини ўқитувчи томонидан маҳоратли, тўғри етказиб берилишига боғлиқ.

фан бўйича мустақил иш бажаришда талабаларга аниқ мавзу ва топшириқлар берилади, адабиётлар рўйхати билан таништирилади.

Талабаларнинг мустақил иш бажаришда амалга оширадиган вазифалари қуйидагилардан иборат:

- янги билимларни мустақил тарзда пухта ўзлаштириш кўникмаларига эга бўлиш;
- керакли маълумотларни излаб топиш қулай усуллари ва воситаларини аниқлаш;
- ахборот манбалари ва манзилларидан самарали фойдаланиш;
- анъанавий ўқув ва илмий адабиётлар, меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш;
- Интернет тармоғидан мақсадли фойдаланиш;
- берилган топшириқнинг рационал ечимини белгилаш;
- маълумотлар базасини таҳлил этиш;
- топшириқларни бажаришда тизимли ва ижодий ёндашиш;
- ишлаб чиқиш ёки ғояни асослаш ва мутахассислар жамоасида ҳимоя қилиш.
- амалиёт даврида олинган билим, малака ва кўникмаларни самарали қўллаш;
- малакали мутахассислар билан ҳамкорликда ишлаш, яъни уларнинг иш тажрибаларини ўрганиш ва шу асосида берилган топшириқларни бажариш.

Мустақил иш талабаларнинг, назарий билимларини янада бойитиш, дардан ташқари ҳолатда мустақил билим кўникмалари эгаллашлари учун манба бўлиб хизмат қилади. Мустақил ишдан кўзда тутилган асосий мақсад талабаларни янгича фикрлаш ва мушоҳада қилишга ўргатиш, назарий ва амалий билимларни мукамаллаштириш учун тўлиқ имкониятлар яратиш қаратилган, тренер-мураббийлар билан ҳамкорликда ишлаш, уларнинг иш тажрибаларини ўрганиш танланган спорт турига оид янгилардан доимо хабардор бўлишга қаратилган. Ўқитувчи дарс жараёнида талабаларнинг ҳар бирига фанга доир замонавий мавзуларни ижодий мустақил ишлашлари учун топширилади. Талабалар ўзларига бириктирилган мавзуларни конспект, реферат, ижодий иш шаклида тайёрлаб, семинар-лаборатория дарсларида маъруза қилиб, кенг доирада муҳокама қилишади.

№	Мустақил таълим мавзуси	Мустақил таълим шакли	Ажратилган балл
1	1-мавзу : Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсад ва вазифалари (2соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
2	2-мавзу : Ҳаракатли ўйинлар тарихи ва қисқача тушунча, туркумлари ва ривожланиш босқичлари , педагогик аҳамияти.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
3	3-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет	1

	холда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси (2 соат)	материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	
4	4-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
5	5-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни дарснинг асосий қисмига мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш. (2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
6	6-мавзу : Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
7	7-мавзу : Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
8	8-мавзу : Катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
9	9-мавзу: Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси. (2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
10	10-мавзу: Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
11	11-мавзу: Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
12	12-мавзу: Дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш. (2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
13	13-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт элементларинини ўргатиш. (2 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
14	14-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (2 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
15	15-мавзу: Спорт байрамларини ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. (2 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
16	16-мавзу: Соғломлаштирувчи ва ҳордик	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет	1

	чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (2 соат)	материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	
17	17-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш, ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжумлари ва иншоотларидан фойдаланиш. (2 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	2
18	18-мавзу: Синфдан ташқари, куни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тадбирларини ўтказиш жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш. (2 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	2
	ЖАМИ		20 балл

Мустақил таълимни баҳолаш мезони :

- 1.Юқоридаги талаблар тўлиқ бажарилган бўлса - 17,2-20 балл (85-100фоиз)
- 2.Аниқлаш, ривожлантиришнинг амалий ва назарий қисми берилган бўлса 14,2-17 балл (71-85фоиз)
- 3.Фақат назарий қисм ёритилган бўлса - 11,2-14 балл (56-70фоиз)

Мустақил таълим юзасидан тўпланган баллар оралиқ ва жорий назорат балларига қўшилади.

Фаннинг ўқитишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Фанни ўқитишдаги янги технологиялар. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанида (ҳаракатли ўйинлар) плакатлардан, тарқатма материаллардан, кўргазмали куруллардан ҳамда янги педагогик технология методларидан, фанни ўқитишдаги янги технологиялар "Кластер", "Бумеранг", "Елпигич", "Агарда мен" методларидан фойдаланилади, Талабалар билан мустақил ишлар, оғзаки савол-жавоб олиб борилади.

Якуний назорат саволлари

1. Ўзбекистон мустақиллиги туфайли ҳаракатли ўйинларни ўрганишдан мақсад нима?
2. Ҳаракатли ўйинлар қачон ва қандай қилиб пайдо бўлган?
3. Турли қитъалардаги халқларнинг миллий ҳаракатли ўйинлари ҳақида нималарни биласиз?
4. Марказий Осиё ва бошқа ҳудудларда бир-бирига ўхшаш қандай ҳаракатли ўйинларни тилга олиш мумкин?
5. “Ҳаракатли ўйинлар”ни акс эттирувчи қандай манбаъларини биласиз?
6. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг хусусиятлари нималардан иборат?
7. Кураш, от ўйинлари, дарбоз каби ўта мураккаб ўйинларни ҳаракатли ўйинлар тоифасига киритиш мумкинми?
8. “Чиллик”, “Оқ суяк”, “Пода” тўп каби ўйинларни спорт даражасига кўтариш учун нималар талаб этилади?
9. “Алпомиш ўйинлари”, “Тўмарис ўйинлари” фестивалларининг дастурига яна қандай ўйинларни киритиш лозим?
10. “Ҳадислар” даги жисмоний тарбиянинг ифодаларини биласизми?
11. Ҳаракатли ўйинларни туркумларга ажратишдан мақсад нима?
12. Табиат ва ҳайвонот олами акс эттирувчи қандай ўйинлар мавжуд?
13. Меҳнат билан боғланган ҳаракатли ўйинларни ифода этинг?
14. Мамлакатда ўтказилаётган оммавий-маданий ва спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинлардан қандай фойдаланилмоқда?
- 15.Жисмоний сифатларни тарбияловчи қандай ҳаракатли ўйинларни биласиз?
16. Ақлий ва жисмоний меҳнат қилувчилар учун махсус машқлар ва ўйинларнинг белгиланишига сабаблар нима?
17. Меҳнаткаш омманинг уй ва меҳнат шароитларида машқлар ҳамда ўйинлар билан шугулланишга қизиқтириш учун қандай тадбирлар кўриш керак?
18. Дала меҳнаткашлари, чорвадорлар, ўрмон хўжалиги ва кўриқхоналарнинг ходимлари учун қандай ҳаракатли ўйинлар тавсия этилади?
19. Хотин-қизлар билан дала шароитида қандай ўйинларни бажариши мумкин?
20. Ёз фаслида меҳнат қилувчи болалар, ёшлар ва ўсмирларнинг турли ўйинларини қандай ташкил қилиш керак, уларга ким масъул бўлади?
21. Янги миллий ҳаракатли ўйинларни излаб топиш ва уларни амалда қўллаш чора-тадбирлари
22. Жисмоний тарбия тизимининг тармоқларида ҳаракатли ўйинлардан қайси йўллар билан фойдаланилади?
23. Умумтаълим ўрта мактабларида ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинлар қайси тамойиллар асосида бажарилади?
24. Ўрта махсус ва олий ўқув юртларида ҳаракатли ўйинлар қандай шаклларда ўтказилади?
25. Касб-хунарларга (ишчи, зиёли, дала меҳнаткашлари, ёнғинга қарши курашиш, ҳарбий хизмат ва ҳ.к)қаратилган қандай ҳаракатли ўйинларни биласиз?
26. Оила ва боғчаларда ҳаракатли ўйинлар мазмунида асосан нималарга эътибор қўйиб кўчи бўлади?
27. Ногиронлар спорт ва ундаги ҳаракатли ўйинларни биласизми?
28. Даволаш муассасаларида (шифохона, дам олиш уйлари, санатория, соғломлаштириш марказлари ва ҳ.к) ҳаракатли ўйинлар қандай ташкил этилади?
29. Ўқувчи-ёшларнинг маънавий қиёфалари ва жисмоний ривожланишда миллий ҳаракатли ўйинлардан қандай фойдаланилади?
30. Ўйин иштирокчилар ва томошабинларда қандай ўйинлар ҳаяжон (эмоция) бера олади.
31. Ўйинларни ташкил қилишда кўргазмалилик бўладими?
32. Ўйинларни ташкил қилишда ўқитувчи ва фаол ўқувчиларга нималар керак бўлади?
33. Миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси нималардан иборат?
34. Бошланғич синфларда (I-IV) ҳаракатли ўйинларни танлаш ва ўтказишда қайси тамойилларга асосланади.
35. V-VIII синфларда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш учун қайси усуллар зарур деб ҳисобланади.
36. VIII – IX синфларда ҳаракатли ўйинлар қачон ва қайси тартибда ўтилади (мактаб дастурида берилмаган?)
37. Синфларга ўйин мазмунларини тушунтириш (сўз, ибора, топшириқ ва ҳ.к), кўргазмалилик ва назорат ишлари қандай олиб борилади?
38. Фаол ва фаолиятсиз ўйинчиларни аниқлаш, рағбатлантириш (танбех) қандай бўлиши лозим?
39. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний сифатлар ва маънавий фазилатларни тарбиялашдаги мазмунларни қачон ва қайси йўл билан ўзлаштирилади?
40. Ўйинларни ташкил қилишда умум маълум бўлмаган усуллардан ташқари яна қандай шахсий ижодкорлик усулларни қўллаш мумкин?
41. Ўйинларни ташкил қилиш учун ўқитувчига қандай талаблар қўйилади?

42. Ўйинларни ташкил қилишда энг асосий тадбирлар нималардан иборат?
43. Ўйинларни тушунтиришда ўқитувчининг жойи ва ҳаракати қандай бўлади?
44. Ўйинни тушунтириш усуллари қандай турлардан иборат иборат?
45. Ўйинларда ўқитувчига қимлар ёрдам бериши мумкин?
46. Ўйинчиларни жамоаларга бўлиш қандай тартибда амалга оширилади?
47. Ўйинга раҳбарлик қилишда нималарга эътибор берилиши лозим?
48. Ўйинга якун ясашда асосан қандай усуллардан фойдаланиш керак?

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Ўзбекистон Республикасининг қонунилари.

- 1.Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисида» ги қонуни. (1997 йил 29 августда қабул қилинган): Барқамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти-нинг пойдевори. -Т.: Шарқ нашриёт-матбаа концерни. 1997.
- 2.Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури (1997 йил 29 августда қабул қилинган). Барқамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. -Т.: Шарқ нашриёт– матбаа концерни. 1997.
- 3.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. Т. Ўзбекистон, 1992й, 2000й 2015й.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари

- “Таълим тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, барқамол авлодни вояга етказиш”тўғрисида 1997йил 6 октябрь
- “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш ” ҳақида 2002йил 24 октябрь ПФ-3154сонли
- “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” 2006й, 1май
- Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримовнинг 2010йил 10март Оксаройда Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида сўзлаган нутқи “Барқамол авлод-соғлом келажак” Халқ сўзи 11март 2010й
- Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримовнинг 2009йилнинг асосий қарорлари ва 2010 йилда Ўзбекистонни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг мажлисидаги “Асосий вазифамиз-Ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришди” маърузаси
- Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси қонунчилик палатаси ва сенатининг қўшма мажлисидаги “Мамлакатимизни модернизация қилиш ва кучли фуқаролик жамияти барпо этиш-устувор мақсадимизди” маърузаси

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари

- “Ўзбекистон Республикасида футболни янада ривожлантириш тадбирлари тўғрисида” 1993й, 18март
- “Футболни ривожлантиришни рағбатлантириш чора-тадбирлари” тўғрисида 1996й 13март.
- “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш тўғрисида” 1999й 27 май
- “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш ” тўғрисида 2002йил 31 октябрь 374сонли
- “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида” 2003й, 4ноябрь
- “Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлиги ҳузуридаги Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” 2004й, 24 август

Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари

- 1.Каримов И.А. Ўзбекистон-келажак буюк давлат Т.Ўзбекистон. 1992й.
- 2.Каримов И.А. Биздан овоз ва обод Ватан қолсин.Т. Ўзбекистон. 1994й.
- 3.Каримов И.А.Барқамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори Т.Шарқ. 1997й.
- 4.Каримов И.А.Ўзбекистон буюк келажак сари Т. Ўзбекистон. 1999 й.
- 5.Каримов И.А.Ўзбекистон XXI асрга интилоқда Т. Ўзбекистон 1999й.
- 6.Каримов И.А. Барқамол авлод орзуси. Т. Ўзбекистон 2000й.
- 7.Каримов И.А.Ўзбекистон: миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура” Т. 2003й.
- 8.Каримов И.А. Юксак маънавият- энгилмас куч. Т.Ўзбекистон. 2008й.

Асосий адабиётлар

- 1.Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев.Ф.«Ҳаракатли ўйинлар»Тошкент Ўқитувчи1992 й.
2. К.М.Маҳкамжонов, Ф.А.Нурматов, Л.А.Иноземцова, Л.Рустамов“Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси”Дарслик Тошкент-2008йил.
3. П.Хўжаев К.Д.Раҳимкулов,Б.Б.Нигманов “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси”. (Ҳаракатли ўйинлар). Ўқув қўлланма ТДПУ Тошкент-2008йил
4. Р.И.Азизова “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси”. Ўқув қўлланма Тошкент-2010 йил.
5. К.Д.Раҳимкулов “Миллий ҳаракатли ўйинлар”Ўқув қўлланма Тошкент 2012йил
6. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
7. М.Н.Жуков “ Подвижные игры” Учебник . для студентов педагогических вузов. Издательский центр «Академия» Москва 2000год.

Қўшимча адабиётлар

1. К.Д.Раҳимкулов “Ҳаракатли ўйинлар” (маърузалар матни) 2001йил
2. П.Хўжаев М.Муродов С.Мирсолихов “Халқ миллий ўйинлари” 1-қисм. Тошкент 2001 йил.
3. А.Н.Нормуродов “Ўзбек миллий ўйинлари” Тошкент 1999йил.
4. К.Д.Раҳимкулов Т.С.Усмонхўжаев “Жисмоний тарбиядан болалар ва ўсмирлар учун 1000 машқ ҳамда ҳаракатли ўйинлар” Тошкент 2001йил.
- 1.Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев “1001 ўйин” Тошкент-1990йил.
6. К.Д.Раҳимкулов “Кичик ёшдаги болаларнинг қадди-қоматини ривожлантиришда мўлжалланган машқлар ва ҳаркати ўйинлар”Тошкент 2001йил.
7. П. Хўжаев, К.Д.Раҳимкулов, Б.Б.Нигманов “Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” Чўлпон Тошкент 2010 йил.
8. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
9. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.
10. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.
11. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz

Дидактик воситалар

- жиҳозлар ва ускуналар, мосламалар: стадион макетлари, плакатлар, электрон доска -Hitachi, LCD монитор, электрон кўрсаткич.

БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанидан (ҳаракатли ўйинлар) бакалаврларни баҳолаш мезони, бакалаврлар билимини баҳолашда қуйидаги намунавий мезонлар инobatга олинади.

Балл	Баҳо	Бакалаврнинг билим даражаси
86-100	Аъло	- талабанинг билим даражаси қуйидагиларга жавоб бериши лозим: хулоса ва қарор қабул қилиш; ижодий фикрлай олиш; мустақил мушоҳада юрита олиш; олган билимларини амалда қўллай олиш; моҳиятини тушуниш; билиш, айтиб бериш; тасаввурга эга бўлиш.
71-85	Яхши	- талабанинг билим даражаси қуйидагиларга жавоб бериши лозим: мустақил мушоҳада юрита олиш; олган билимларини амалда қўллай олиш; моҳиятини тушуниш; билиш, айтиб бериш; тасаввурга эга бўлиш.
56-70	Қониқарли	-талабанинг билим даражаси қуйидагиларга жавоб бериши лозим: моҳиятини тушуниш; билиш, айтиб бериш; тасаввурга эга бўлиш.
0-55	Қониқарсиз	аниқ тасаввурга эга бўлмаслик; билмаслик.

Рейтинг назорат тизими.

ЖОРИЙ НАЗОРАТ – талабанинг фан мавзулари бўйича билим ва амалий кўникма даражасини аниқлаш ва баҳолаш усули. Жорий назорат спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанининг (ҳаракатли ўйинлар) хусусиятидан келиб чиққан ҳолда амалий машғулотларида оғзаки сўров, талабалар ўртасида берилган ўйинларни ташкил қилиб ўтказиш, мустақил таълим топшириқларини текшириш ва шу каби бошқа шаклларда ўтказилади. Ўқув йили давомида жамланган ҳолда қуйидагича баҳоланади:

Жорий назоратлар 40 – балл

ЖН. – 10 балл амалий

ЖН. – 15 балл амалий

ЖН. – 15 балл амалий

ОРАЛИҚ НАЗОРАТ – семестр давомида ўқув дастурининг спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанига (ҳаракатли ўйинлар) ажратилган маъруза ва семинар соатлари тугаллангандан кейин талабанинг билим ва амалий кўникма даражасини аниқлаш ва баҳолаш усули. Оралиқ назорат оғзаки сўров, савол-жавоб тарикасида ўтказилади.

Оралиқ назорат-30 балл

Жами : 70 балл

ЯКУНИЙ НАЗОРАТ – семестр якунида спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фани (ҳаракатли ўйинлар) бўйича назарий билим ва амалий кўникмаларни талабалар томонидан ўзлаштириш даражасини баҳолаш усули. Якуний назорат асосан ҳаракатли ўйинларни мазмунини тушунтириб бериш ва амалда талабалар ўртасида қўллай олишни кўрсатиш шаклида ўтказилади..

Якуний назорат: 30 балл

Рейтинг жадвали

№	Баҳолаш турлари	Баҳолаш шакллари	Баҳолаш шакллари бўйича баллар	Баҳолаш шакллари ўтказиш вақти
I	ЖОРИЙ БАҲОЛАШ	амалий машғулотларда оғзаки сўров, талабалар ўртасида берилган ўйинларни ташкил қилиб ўтказиш, мустақил таълим топшириқларини текшириш	1.Ж.Б. – 10 2.Ж.Б. –15 3.Ж.Б. - 15	
	ЖАМИ		40	
II	ОРАЛИҚ БАҲОЛАШ	Оғзаки сўров, савол-жавоб	О.Б. – 30	
	ЖАМИ		70	
III	МУСТАҚИЛ ИШ	Адабиётлар ва интернет тармоқларидан фойдаланиш		Маъруза, амалий ва семинар машғулотлар тугагунга қадар
IV	ЯКУНИЙ БАҲОЛАШ	Амалий	30 100	ўқув курси тугагач

Кириш

Ушбу дастур жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларини келиб чиқиш тарихи, ривожланиш босқичлари, туркумлари, таснифи, ўйинларнинг таҳлили, уларни ташкил қилиш ва ўтказиш методлари, спорт ўйинларининг ривожланиш тарихи ҳақида маълумот бериш, талабаларни қувноқ стартлар, эстафетали ўйинлар ва турли саналарга бағишланган мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилишга оид амалий кўникма ва малакалар билан қуроллантиришдан иборат.

Ўқув фанининг мақсади ва вазифалари

Фанни ўқитишдан мақсад – талабаларда спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фани бўйича ота боболаримиз ўйнаб келган ўйинларни тиклаш, таълим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга ўргатиш, болаларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ва баркамол авлодни тарбиялашга мос билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришдир. Маъруза ва семинар машғулотларида ўқитишнинг фаол услубларидан фойдаланган ҳолда назарий билим берилади, амалий машғулотларда эса маъруза ва семинар машғулотларида эгалланган билимларни амалда бажариб, кўникма ва малакалари шакллантирилади.

Фаннинг вазифаси – талабаларда ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанини ўтказиш бўлажак мутахассисларга ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш, таҳлил қилиш, ҳаракатли ўйинларни болаларнинг ёшига мос ҳолда танлаш, ҳакамлик қилиш малакаларини шакллантириш, мусобақалар ўтказиш усуллари ва низомларини тузишга ўргатиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ошириш йўллари ўргатишдан иборат.

Фан бўйича талабаларнинг билим, кўникма ва малакасига қўйиладиган талаблар

«Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув фанини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида бакалавр:

- ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсади ва вазифалари, ҳаракатли ўйинларни қисқача тарихи, туркумлари, ривожланиш давлари, педагогик аҳамиятини билиш; ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси; ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси; спорт байрамларини ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш **ҳақида билимларга эга бўлиши керак.**

-ҳаракатли ўйинларни дарсни асосий қисмига мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш; кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш ҳаракатли ўйинлар орқали спорт элементларини ўргатиш; жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш; соғломлаштирувчи ҳамда ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш **ҳақида кўникмаларга эга бўлиши керак.**

- ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш; ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотлардан фойдаланиш; синфдан ташқари, куни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тадбирларини ўтказиш жараёнидаги халқ ўйинларидан фойдаланиш **ҳақида малакаларга эга бўлиши керак.**

Фанининг ўқув режасидаги бошқа фанлар билан ўзаро боғлиқлиги ва услубий жиҳатдан узвий кетма – кетлиги

Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фани умумқасбий фан ҳисобланиб I- II-семестрда ўтилади. Дастурни амалга ошириш ўқув режасида режалаштирилган умумий психология, умумий педагогика, жисмоний маданият назарияси ва методикаси, жисмоний тарбия гигиена ва спорт тиббиёти, жисмоний машқлар физиологияси ва биомеханикаси, гимнастика ва уни ўқитиш методикаси, енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси, жисмоний маданият тарихи ва спортни бошқариш, сузиш ва уни ўқитиш методикаси, спорт психологияси, спорт педагогик маҳоратини ошириш, жисмоний маданиятни ўқитиш технологиялари ва лойиҳалаштириш каби фанлардан етарли билим ва кўникмаларга эга бўлишликни талаб этади.

Фанни таълимдаги ўрни

Жисмоний маданият йўналиши бўйича бакалаврларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлар, асосий восита ҳисобланиб, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялашда, назарий ва амалий билим, кўникма ҳамда малакаларини мустаҳкамлашда муҳим аҳамият касб этади.

Фанни ўқитишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Талабаларнинг “Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” фанини ўзлаштиришлари учун ўқитишнинг илғор ва замонавий усуллардан фойдаланиш, янги инновацион – педагогик технологияларни тадбиқ қилиш муҳим аҳамиятга эгадир. Фанни ўзлаштиришда дарслик, ўқув ва услубий қўлланмалар, маъруза матнлари, таркатма материаллар, электрон материаллар, виртуал стендлардан ва спорт жиҳозларидан фойдаланилади.

Маъруза, амалий ва семинар машғулотларига мос равишдаги илғор педагогик технологиялардан фойдаланилади.

I.4. Умумий ва ўқув ишлари бўйича ҳажми йил давомида

№	Машғулоти тури	Ажратилган соат	Семестр
1	Назарий	16	I-II
2	Амалий	98	I-II
3.	Семинар	16	I-II
4	Мустақил иш	84	I-II
5	Жами	214	

Умумий ва ўқув ишлари бўйича ҳажми I- II семестр

№	Машғулоти тури	Ажратилган соат	Семестр
1	Назарий	16	I-II
2	Амалий	98	I-II
3.	Семинар	16	I-II
4	Мустақил иш	84	I-II
5	Жами	214	

Умумий ва ўқув ишлари бўйича ҳажми II семестр

№	Машғулоти тури	Ажратилган соат	Семестр
1	Назарий	8	II
2	Амалий	40	II
3.	Семинар	8	II
4	Мустақил иш	48	II
5	Жами	104	

1.5 Маъруза, амалий (лаборатория) ва семинар машғулотлар мавзулари
ўқув йили давомида

Т.р	Мавзулар номи	Жами Ауд. Соати	Маъ- руза	Амал Лаб.	Сем- инар	Ж.н ва О.н	Муст. иш
		56	8	40	8		48
Маъруза							
1.	Харакатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси. -Кичик мактаб ёшидаги болалар билан ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш-2соат. -Ўрта ва катта мактаб ёшидаги болалар билан ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш-2соат.		4			Оралиқ назорат	
2.	Харакатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси: -Спорт турлари элементлари бўлган ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш-2 соат. -Болалар билан дарсдан ва синфдан ташқари ишларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш- 2 соат.		4				
Амалий							
1	Дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш:Ўз байроқчасига, Товуш билан йўналишни аниқлаш, Тулки ортидан қувиш.			4(2)		Жорий назорат	
2	Дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш: Йўқолган гуруҳни излаш, Изқуварлар, Футболчилар эстафетаси.			2			
3	Харакатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш: Болалар лаптаси,Ўз байроқчасига, Ким узокка отади, Ким баландга отади, Кичик волейбол, Қумли халтачани отиш, Тўпни сават ёки қутига тушириш,Тўп учун кураш.			10(2)			
4	Харакатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш: Волейболчининг тўп узатиши, Тўп чизик орқасида, Уй баскетболи, Ким кўп отади,Саватчага ташла, Товуш бўйича йўналишни аниқлаш,Тулки ортидан қувиш, Тўпни чуқурчага тушириш.			2			
5	Харакатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш: Тўп қўшнига, Инсиз қуён, Пионербол ўйини,Йўқолган гуруҳни излаш, Дарвозабонлар бахслашуви, Коптокка оёқ билан, Сакраб туриб иргитиш.			2			
6	Харакатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш: Изқуварлар,Қўшалок тўп, Футболга оид аттракцион, Ҳоҳлаган нуктадан, Ҳаракатдаги дарвоза, Тўпни улоқтириш, Тўрт томонга тўп иргитиш.			2			
7	Харакатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш: Бўрон, Чавандоз ёки кичик улоқ, Чакқонлар ва мерганлар, Мерган, Тўпни бошдан ошириб узат, Тўхтатиб уриш, Орқадан от ва илиб ол.			2		Жорий назорат	
8	Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Доирадан суриб чиқариш,Айлана ичига киритиш,Асир олиш.			10(2)			
9	Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Сакровчилар, Сигнални эшит, Айғокчилар, Чиркаш.			2			
10	Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш:Эшитиб топ, Кузатувчилар, Ўзинга жой топ.			2			
11	Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Йўлда тутиш, Таъкибчилар пойгаси,Чамбараклар устидан сакраш.			2			
12	Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Каптар, Отиб қочар, Моқисмон югуриш.			2			
13	Спорт байрамларни ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш: Тўлдирма тўп билан югуриш,Мўлжалга тез ва аниқ отиш,Қўл тўпи мусобақаси, Жонглёрлар,Икки тўпни узатиш, Илон изи бўйлаб югуриш, Булавалар билан эстафета,Картошка экиш.			4(2)		Жорий назорат	
14	Спорт байрамларни ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш: Эпчил дарвозабон, Устунчаларни айланиб ўтиш,Бош билан нишонга, Чавандоз,Узокка отиш, Доирадан суриб чиқариш,Айлана ичига киритиш.			2			
15	Соғломлаштирувчи ҳамда ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш:Бўш ўрин, Сакрабодом чумчуқлар, Тўпни бошдан ошириб узатиш, Қуёнлар полизда.			4(2)			
16	Соғломлаштирувчи ҳамда ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш: Тўп қўшнига, Инсиз қуён, Сакраш элементлари билан эстафета, Қўл тўпи мусобақаси, Чавандоз.			2			
17	Харакатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш, ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотларидан фойдаланиш: Булавалар билан эстафета. Картошка экиш, Доирадан суриб чиқариш, Қадама таёқ.			4 (2)			
18	Харакатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш, ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотларидан фойдаланиш:			2			

	Балиқчи,Оқ тош, Чиллак ўйини, Уриб қочди.						
19	Синфдан ташқари, куни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрам-лари тadbирларини ўтказиш жараёнидаги халқ ўйинларидан фойдала-ниш: Ўз байроқчасига, Товуш бўйича йўналишни аниқлаш, Изкуварлар.			4 (2)			
20	Синфдан ташқари, куни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрам-лари тadbирларини ўтказиш жараёнидаги халқ ўйинларидан фойдала-ниш:Тулки ортидан қувиш, Йўқолган гуруҳни излаш, Данак.			2			
Семинар							
1.	Шаркнинг буюк алломалари халқ миллий ўйинлари ҳақида.				2	Оралиқ назорат	
2.	Жисмоний маданият ҳаракатининг турли тармоқларида миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллари.				2		
3.	Жисмоний тарбия тизимида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш.				2		
4.	Мактабгача таълим муассасаларида ҳаракатли ўйинлар ва асосий ҳаракатланиш машқлари.				2		
Мустақил таълим							
1.	Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсад ва вазибалари.						3
2.	Ҳаракатли ўйинлар тарихи ва қисқача тушунча, туркумлари ва ривожланиш босқичлари , педагогик аҳамияти.						3
3.	Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси.						3
4.	Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.						3
5.	Ҳаракатли ўйинларни дарснинг асосий қисмига мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш.						2
6.	Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
7.	Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
8.	Катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
9.	Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси.						3
10.	Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
11.	Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						2
12.	Дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш.						3
13.	Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт элементларинини ўргатиш.						3
14.	Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						3
15.	Спорт байрамларини ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.						3
16.	Соғломлаштирувчи ва ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.						3
17.	Ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш,ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотларидан фойдаланиш.						3
18.	Синфдан ташқари, куни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тadbирларини ўтказиш жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш.						3
	Жами:	104	8	40	8		48
	Ҳаммаси:104 соат	104	8	40	8		48

II.Асосий қисм

II.1. Маъруза машғулотларининг мавзулари (8 соат)

1-мавзу: Кичик мактаб ёшдаги болалар билан ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш- 2соат

Бола мактабга келиши билан диққати ўқишга қаратилади. Мактабда ўқиш ёки таълим олиш унинг учун мустақил фаолияти тури бўлиб, унга кичкина ўқувчи мактабда ҳар куни тўрт соатни ва уйда камиди 1,5-2 соатни бағишлайди. Бирок кичик мактаб ёшидаги болалар ўқишдан бўш вақтларида жуда кўп ўйнайдилар. Уларнинг алоҳида қизиқиши югуриш, сакраш, улоктириш ва бошқа сунъий ҳаракатлар билан ўйинни жонлантириб юборади. Ўйинни уйдан, мактабдан ташқари яна болалар жисмоний тарбия дарсларида, мактабда ўтказиладиган спорт секцияларида, синфдан ташқари бошқа машғулотлар вақтида ўйнайдилар. Болалар билан ўйинга оид машғулотларни кишки ва ёзги соғламлаштириш майдонларида оромгоҳларда ҳам ўтказилади.

7-8 ёшдаги (1-2 синф ўқувчилари билан) қизлар ва ўғил болалар билан ҳаракатли ўйинларни аниқсана ана шу ёшда ўраб турган муҳитни организмга турли таъсирларга мойиллиги назарда тутилган ҳолда болани тез толиқиб қолишини ҳам ҳисобга олиш керак.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,11,13,16,18,19

2-мавзу: Ўрта ва катта мактаб ёшидаги болалар билан ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш- 2 соат.

Ўсмирлар фаолиятидаги бошқа ўйин турлари орасида ҳаракатли ўйинлар кичик мактаб ёшидаги болаларга нисбатан камроқ ўрин эгаллайди. Ўсмирларнинг диди ёки кўнглига маъқул ҳаракатли ўйинлар сони тобора камайиб борса ҳам, бироқ улар кўпроқ аниқ шакланган бўлади. Бундай ўйинларнинг мақсадга йўналтирилганлиги ўсмирларнинг у ёки бошқа спорт турига бўлган қизиқишини ақс эттиради.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ўқувчиларининг ёш хусусиятлари, улар организми ўсиши жиҳатлари билан фойдаланишини унутмаслиги ва шу сабабли дарс машғулотлари вақтида уюштириладиган ўйинларни аста-секин мураккаблаштириб, мақсадга мувофиқлаштириб бориши лозим. Катта мактаб ёшидаги ўқувчиларни ўқитиш характерида, жамоат ишлари билан бандлиги ва бошқа жиҳатларга боғлиқ равишда, ўсмир ва қизлар ҳаракатли ўйинларга кам вақт ажратадилар. Бундай пайтда ҳаракатли ўйинлар амалиётида турли ўзгариш ва қисқаришларга йўл қўйилади. Бу ҳол алоҳида спорт турларининг ўзига хос ташқи кўринишида ҳам намоён бўлади. Маълумки, ўсмир ва қизларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланишида спорт муҳим ўринни эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлардан умумий жисмоний тайёргарликни ва махсус спорт тайёргарлигини ошириш вазибаларини муваффақиятли ҳал этишда фойдаланилади.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,11,13,16,18,19

Харакатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. 4 соат

3-мавзу: Спорт турлари элементлари бўлган ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш-2 соат.

Олимлар спортга инсон жисмоний фаолиятини тарбияловчи восита деб қарайдилар. Бу таъриф тўлиқ асосланган. Шундай экан, ҳаракатли ўйинлардан спорт тури сифатида, жисмоний имкониятни намоён қилиш зарурияти билан боғлиқ, педагогик мақсадда фойдаланилади. Шунинг учун спорт амалиётида ўйинлар кўпинча ҳаракат малакаларини тарбиялаш ва такомиллаштиришда қўлланилади.

Шуни таъкидлаш керакки, ҳаракатли ўйинлар ва спорт киши организмни ривожлантириб қолмай, балки уни шахс сифатида шакллантиришга ҳам таъсир кўрсатади. Маълумки, ўйин фаолияти спорт сифатида нафақат физиологик, балки руҳий жараён сифатида ҳам таърифланади. Ўйинда ҳулқнинг эмоционал моделини ташкил этиш мумкин. Спорт кишини тарбиялаш хусусиятига ҳам эга.

Машғулот жараёнини жадаллаштириш билан боғлиқ ўйинлар спорт тайёргарлигини ошириш воситаси сифатида тобора муҳим ўрин эгаллаб бормоқда.

Мустақил малакаларни ҳосил қилиш учун зарур катта жисмоний юклама ва кўп марта такрорлаш юксак онгли, меҳнатсевар шахслар қизиқишининг пасайтириб, чарчаш, ўзига хос психологик «тормозланиш» келтириб чиқаради. Ишнинг бир хилда бажарилиши бу организмнинг таби-ий реакциясидир. Ўйин спортчилар диққатини фооллаштириб, эмоционал ҳолатини оширади, иш қобилиятини тиклашга ижобий таъсир кўрсатади. Кейинчалик уларнинг функционал ҳолати юксалиши туфайли, турли мушак гуруҳларида кўзғалиш ва тормозланиш юз бериб, ўзаро индукция ҳодисалари билан боғлиқ «фаол дам олиш», кучли таассурот олинади.

Спорт тайёргарлигида ҳаракатли ўйинлар қўллашнинг самараси ва мақсадга мувофиқлиги замонавий амалиётда тасдиқланиб, илмий-назарий асосга эга. Ўйин фаолияти нафақат бола, балки катта кишиларни ҳам табиий равишда ва ўйиннинг ўз табиати сабабли ўзига жалб қилади. Худди шундай ўйинга интилиш (спорт, ҳаракатли) организмни чиниктиришда одам сезгиси (интуиция) билан боғлиқ.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,11,13,16,18,19

4-мавзу: - Болалар билан дарсдан ва синфдан ташқари ишларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш- 2 соат.

Ҳаракатли ўйинлардан мактабдан ташқари ишларда кенг фойдаланиш мумкин, чунончи болалар дам олиш оромгоҳлари, етакчилар уйлари, БЎСМлар, клуб, маданият саройлари, истироҳат боғлари, стадионлар, турар жойлар, маҳаллалар, мактабдан ташқари ишларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш услубиёти ўз хусусиятига эга. Мактабдан ташқари ишлар учун жой ва вақт талаб қиладиган ўйинлардан кенг фойдаланиш мумкин («Лапта», «Чўнкашувок», «Оқ теракми, кўк терак»). Шунингдек, рақс элементлари билан бажариладиган, сунъий тўсиқлардан ошиб ўтиш билан ўтказиладиган, миллий ўйинлардан, мусика жўрлигида ўтказиладиган ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, болалар ўз сеvimли ўйинларини ўйнашни яхши кўрадилар (бирок улар ўқитувчи ёки тарбиячи раҳбарлигида ўтказилиши шарт).

Мактабдан ташқари ишларда ҳар кунги амалий фаолиятда, турмушда болалар жисмоний тарбия воситаларидан мустақил равишда фойдаланишга бирмунча енгил ўрганадилар.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,11,13,16,18,19

II.2. Амалий машғулотларнинг мавзулари (40 соат)

1-мавзу: Дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш.(Ўз байроқчасига, Товуш билан йўналишни аниқлаш, Тулки ортидан қувиш)- 2соат.

Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиб ўтказишда оддийдан-мураккабга, осондан-қийинга, командасиз ўйиндан-командалар ўйинга ўтишни ўргатиш ва эстафетали ўйинларни ташкил қилиб ўтказишни ўргатиш. Танаффус вақтларида спорт кечалари ва байрамларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишни ўргатиш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

2-мавзу: Дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш.(Йўқолган гуруҳни излаш, Изқуварлар, Футболчилар эстафетаси)- 2соат.

Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиб ўтказишда оддийдан-мураккабга, осондан-қийинга, командасиз ўйиндан-командалар ўйинга ўтишни ўргатиш ва эстафетали ўйинларни ташкил қилиб ўтказишни ўргатиш. Танаффус вақтларида спорт кечалари ва байрамларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишни ўргатиш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

3-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш. (Болалар лаптаси,Ўз байроқчасига, Ким узокқа отади, Ким баландга отади, Кичик волейбол, Қумли халтачани отиш, Тўпни сават ёки қутига тушириш,Тўп учун кураш)- 2соат.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни ўқувчиларнинг кундалик эҳтиёжига айлантириш. Волейбол, баскетбол, футбол, қўл тўпи, кураш ва енгил атлетика спорт турлари ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришда, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим омилдир. Шу спорт турларига бўлган қизиқишни уйғотиш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар:1,2,6,8,9,13,16,18,19

4-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш. (Волейболчининг тўп узатиши, Тўп чизик орқасида, Уй баскетболи, Ким кўп отади,Саватчага ташла, Товуш бўйича йўналишни аниқлаш,Тулки ортидан қувиш, Тўпни чуқурчага тушириш)- 2соат.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни ўқувчиларнинг кундалик эҳтиёжига айлантириш. Волейбол, баскетбол, футбол, қўл тўпи, кураш ва енгил атлетика спорт турлари ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришда, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим омилдир. Шу спорт турларига бўлган қизиқишни уйғотиш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар:1,2,6,8,9,13,16,18,19

5-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш. (Тўп қўшига, Инсиз қуён, Пионербол ўйини,Йўқолган гуруҳни излаш, Дарвозабонлар бахслашуви, Коптокка оёқ билан, Сакраб туриб иргитиш)- 2соат.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни ўқувчиларнинг кундалик эҳтиёжига айлантириш. Волейбол, баскетбол, футбол, қўл тўпи, кураш ва енгил атлетика спорт турлари ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришда, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим омилдир. Шу спорт турларига бўлган қизиқишни уйғотиш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар:1,2,6,8,9,13,16,18,19

6-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш. (Изқуварлар,Қўшалок тўп, Футболга оид аттракцион, Ҳоҳлаган нуқтадан, Ҳаракатдаги дарвоза, Тўпни улоқтириш, Тўрт томонга тўп иргитиш)- 2соат.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни ўқувчиларнинг кундалик эҳтиёжига айлантириш. Волейбол, баскетбол, футбол, қўл тўпи, кураш ва енгил атлетика спорт турлари ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришда, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим омилдир. Шу спорт турларига бўлган қизиқишни уйғотиш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

7-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт ўйинлари элементларини ўргатиш. (Бўрон, Чавандоз ёки кичик улоқ, Чаконлар ва мерганлар, Мерган, Тўпни бошдан ошириб узат, Тўхтатиб уриш, Орқадан от ва илиб ол)-2соат.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни ўқувчиларнинг кундалик эhtiёжига айлантириш. Волейбол, баскетбол, футбол, кўл тўпи, кураш ва енгил атлетика спорт турлари ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришда, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим омилдир. Шу спорт турларига бўлган қизиқишни уйғотиш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

8-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Доирадан суриб чиқариш, Айлана ичига киритиш, Асир олиш)- 2 соат.

Жисмоний сифатлар: кучлилиқ, чакқонлиқ, эпчиллиқ, эгилувчанлиқ, тезкорлиқни талабаларда ривожлантириш. Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

100-200 метр масофага тўғри йўлақдан бир-биридан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 400-800 метр масофага югуришни, секин-аста югуриб 1000 метрли масофани меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоқтиришни.; аргамчида 30 га қадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; моқисмон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоқтиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

9-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Сакровчилар, Сигнални эшит, Айғокчилар, Чиркаш)- 2 соат.

Жисмоний сифатлар: кучлилиқ, чакқонлиқ, эпчиллиқ, эгилувчанлиқ, тезкорлиқни талабаларда ривожлантириш. Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

100-200 метр масофага тўғри йўлақдан бир-биридан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 400-800 метр масофага югуришни, секин-аста югуриб 1000 метрли масофани меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоқтиришни.; аргамчида 30 га қадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; моқисмон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоқтиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

10-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Эшитиб топ, Кузатувчилар, Ўзинга жой топ.) 2 соат.

Жисмоний сифатлар: кучлилиқ, чакқонлиқ, эпчиллиқ, эгилувчанлиқ, тезкорлиқни талабаларда ривожлантириш. Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

100-200 метр масофага тўғри йўлақдан бир-биридан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 400-800 метр масофага югуришни, секин-аста югуриб 1000 метрли масофани меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоқтиришни.; аргамчида 30 га қадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; моқисмон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоқтиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

11-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Йўлда тутиш, Таъқибчилар пойғаси, Чамбараклар устидан сакраш)- 2 соат.

Жисмоний сифатлар: кучлилиқ, чакқонлиқ, эпчиллиқ, эгилувчанлиқ, тезкорлиқни талабаларда ривожлантириш. Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

100-200 метр масофага тўғри йўлақдан бир-биридан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 400-800 метр масофага югуришни, секин-аста югуриб 1000 метрли масофани меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоқтиришни.; аргамчида 30 га қадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; моқисмон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоқтиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

12-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Каптар, Отиб қочар, Моқисмон югуриш)- 2 соат.

Жисмоний сифатлар: кучлилиқ, чакқонлиқ, эпчиллиқ, эгилувчанлиқ, тезкорлиқни талабаларда ривожлантириш. Жисмоний тарбия дарсларида ўз-ўзини муҳофаза қилиш қоидаларини билиш баробарида қуйидагиларни бажаришни ўргатиш:

100-200 метр масофага тўғри йўлақдан бир-биридан ўзиб ўтиб тез югуришни; секин ва бир маромда 400-800 метр масофага югуришни, секин-аста югуриб 1000 метрли масофани меъёрли тезликда югуришни, тўпни узок масофага аниқ нишонга 3-4 кадам ташлаб улоқтиришни.; аргамчида 30 га қадар сакрашни, жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашларни; моқисмон югуришда берилган топшириқни бажаришни, тўпни илиб олиб улоқтиришни, тўп билан ҳаракатланишни, футбол ва спорт ўйинлари элементларининг соддалашган элементларини алмаштириб бажаришни ўргатиш. Мустақил равишда эрталабки гимнастикани бажаришни ўргатиш.

Адабиётлар: 1,2,4,6,8,9,12,14,15,19,20

13-мавзу: Спорт байрамларни ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. (Тўлдирма тўп билан югуриш, Мўлжалга тез ва аниқ отиш, Кўл тўпи мусобақаси, Жонглёрлар, Икки тўпни узатиш, Илон изи бўйлаб югуриш, Булавалар билан эстафета, Картошка экиш)- 2 соат.

Спорт байрамларини ташкил қилиб ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан кенг қўламда фойдаланишни ўргатиш. Айниқса бу жараёнда эстафета шаклида ўтказиладиган ўйинлардан фойдаланиш, шу билан биргаликда эстафета шаклида ўтказиладиган ўйинларда спорт турларининг элементлари бўлган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш, олдинга ҳаракат қилиб, аргамчида ҳалқада сакраш. Тўпни иргитиш кичик ва катта тўпларни иргитиб олиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитишлари, тўпни узокка отиш, ҳар хил нишонга саватчага тушириш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

14-мавзу: Спорт байрамларни ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. (Эпчил дарвозабон, Устунчаларни айланиб ўтиш, Бош билан нишонга, Чавандоз, Узокка отиш, Доирадан суриб чиқариш, Айлана ичига киритиш) -2 соат.

Спорт байрамларини ташкил қилиб ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан кенг қўламда фойдаланишни ўргатиш. Айниқса бу жараёнда эстафета шаклида ўтказиладиган ўйинлардан фойдаланиш, шу билан биргаликда эстафета шаклида ўтказиладиган ўйинларда спорт турларининг элементлари бўлган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Сакраш, бир ва икки оёқлаб сакраш, турган жойда сакраш,

олдинга ҳаракат қилиб, аргамчида ҳалқада сакраш.Тўпни иргитиш кичик ва катта тўпларни иргитиб олиб олиш, ўқувчиларнинг юзма-юз турган ҳолда тўпни бир-бирларига иргитишлари, тўпни узоққа отиш, ҳар хил нишонга саватчага тушириш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

15-мавзу: Соғломлаштирувчи ҳамда ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Бўш ўрин, Сакрабодом чумчуқлар, Тўпни бошдан ошириб узатиш, Қўёнлар полizza)- 2 соат.

Соғломлаштирувчи ва ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни асосан оммавий-соғломлаштириш масканларида,умумтаълим мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгоҳларида, меҳнаткаш зиёлиларнинг дам олиш уйларида, соғломлаштирувчи махсус масканларда, даволаш масканларида, истироҳат ва кўнгил олиш боғларида, ўқувчи ва талабаларнинг турар жойларида ташкил қилиб ўтказишни ўргатиш.Миллий урф-одат анъаналаримиз ва қадриятларимизга бўлган меҳр-муҳаббатни уйғотиш.

Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

16-мавзу: Соғломлаштирувчи ҳамда ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (Тўп қўшнига, Инсиз қўён, Сакраш элементлари билан эстафета, Қўл тўпи мусобақаси, Чавандоз)- 2 соат.

Соғломлаштирувчи ва ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни асосан оммавий-соғломлаштириш масканларида,умумтаълим мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгоҳларида, меҳнаткаш зиёлиларнинг дам олиш уйларида, соғломлаштирувчи махсус масканларда, даволаш масканларида, истироҳат ва кўнгил олиш боғларида, ўқувчи ва талабаларнинг турар жойларида ташкил қилиб ўтказишни ўргатиш.Миллий урф-одат анъаналаримиз ва қадриятларимизга бўлган меҳр-муҳаббатни уйғотиш.

Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

17-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш, ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотларидан фойдаланиш.(Булавалар билан эстафета. Қартошка экиш, Доирадан суриб чиқариш, Қадама таёқ)- 2 соат.

Ўйинларни режалаштириш ва ташкил қилишга ўргатиш, ўйин раҳбарига қўйиладиган талабалар, ўқитувчининг ўйинга тайёрланиши, ўйиндаги интизомлилик, ўйинни ўтказиш шарт-шароитлари, ўйин меъёрларини белгилаш, ўйинни якунлаш ва ҳақозо. Шу билан биргаликда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиб ўтказишда спорт анжомларидан ва шу билан биргаликда майдонда бўлган анжомлардан кенгрок фойдаланишга ўргатиш.

Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

18-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш, ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотларидан фойдаланиш.(Балиқчи,Оқ тош, Чиллак ўйини, Уриб қочди)- 2 соат.

Ўйинларни режалаштириш ва ташкил қилишга ўргатиш, ўйин раҳбарига қўйиладиган талабалар, ўқитувчининг ўйинга тайёрланиши, ўйиндаги интизомлилик, ўйинни ўтказиш шарт-шароитлари, ўйин меъёрларини белгилаш, ўйинни якунлаш ва ҳақозо. Шу билан биргаликда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиб ўтказишда спорт анжомларидан ва шу билан биргаликда майдонда бўлган анжомлардан кенгрок фойдаланишга ўргатиш.

Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

19-мавзу: Синфдан ташқари, қуни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тадбирларини ўтказиш жараёнидаги халқ ўйинларидан фойдаланиш.(Ўз байроқчасига, Товуш бўйича йўналишни аниқлаш, Изқуварлар)- 2 соат.

Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиб ўтказишда оддийдан-мураккабга, осондан-қийинга, командасиз ўйиндан-командали ўйинга ўтишни ўргатиш ва эстафетали ўйинларни ташкил қилиб ўтказишни ўргатиш. Миллий анъаналаримиз, урф-одатларимиз ва қадриятларимизни доимий равишда тарғибот ва ташвиқот қилиш.Мустақилликнинг улуғ саналарида, юртимизнинг анъанавий байрамларида, спорт секцияларида,танаффус вақтларида спорт кечалари ва байрамларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишни ўргатиш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

20-мавзу: Синфдан ташқари, қуни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тадбирларини ўтказиш жараёнидаги халқ ўйинларидан фойдаланиш.(Тулки ортидан қувиш, Йўқолган гуруҳни излаш, Данак)- 2 соат.

Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиб ўтказишда оддийдан-мураккабга, осондан-қийинга, командасиз ўйиндан-командали ўйинга ўтишни ўргатиш ва эстафетали ўйинларни ташкил қилиб ўтказишни ўргатиш. Миллий анъаналаримиз, урф-одатларимиз ва қадриятларимизни доимий равишда тарғибот ва ташвиқот қилиш.Мустақилликнинг улуғ саналарида, юртимизнинг анъанавий байрамларида, спорт секцияларида,танаффус вақтларида спорт кечалари ва байрамларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишни ўргатиш. Ҳаракатли ўйинлардан намуналар таквимий режада келтирилди

Адабиётлар: 1,2,6,8,9,13,16,18,19

II.3. Семинар машғулотларининг мавзулари (8 соат)

1-мавзу: Шарқнинг буюк алломалари халқ миллий ўйинлари ҳақида. (2 соат)

Адабиётлар: 1,2,4,12,18,19,20

2-мавзу:Жисмоний маданият ҳаракатининг турли тармоқларида миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллари. (2 соат)

Адабиётлар: 1,2,4,12,18,19,20

3-мавзу: Жисмоний тарбия тизимида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш. (2 соат)

Адабиётлар: 1,2,4,12,18,19,20

4-мавзу: Мактабгача таълим муассасаларида ҳаракатли ўйинлар ва асосий ҳаракатланиш машқлари. (2 соат)

Адабиётлар: 1,2,4,12,18,19,20

II. 4. Мустақил таълим мавзулари (48 соат)

1-мавзу : Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсад ва вазифалари (3 соат)

Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

2-мавзу : Ҳаракатли ўйинлар тарихи ва қисқача тушунча, туркумлари ва ривожланиш босқичлари , педагогик аҳамияти.(3 соат)

Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

3-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни болачи ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси (3 соат)

Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

4-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.(3 соат)

Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

5-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни дарснинг асосий қисмига мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш.(2 соат)

Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

6-мавзу : Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)

Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

7-мавзу : Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)

Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

8-мавзу : Катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

9-мавзу: Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси. (3 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

10-мавзу: Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

11-мавзу: Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (2 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

12-мавзу: Дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш. (3 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

13-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт элементларинини ўргатиш. (3 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

14-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (3 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

15-мавзу: Спорт байрамларини ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. (3 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

16-мавзу: Соғломлаштирувчи ва ҳордиқ чиқарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (3 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

17-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш, ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотларидан фойдаланиш. (3 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

18-мавзу: Синфдан ташқари, куни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тадбирларини ўтказиш жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш. (3 соат)
Адабиётлар:1,2,7,8,16,18,19,интернет тармоқлари

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАЗМУНИ

Олий ўқув юртлари талабаларининг мустақил иши ўқув режасидаги барча фанларни ўқув-тарбия жараёнининг муҳим таркибий қисми ҳисоб-ланади.

Талабалар мустақил ишининг самарали ташкил этилиши, ўрганилаётган фаннинг предмети, мақсади, вазифалари, ундаги қонуниятларнинг мазмун ва моҳиятларини ўқитувчи томонидан маҳоратли, тўғри етказиб берилишига боғлиқ.

фан бўйича мустақил иш бажаришда талабаларга аниқ мавзу ва топшириқлар берилади, адабиётлар рўйхати билан таништирилади.

Талабаларнинг мустақил иш бажаришда амалга оширадиган вазифалари қуйидагилардан иборат:

- янги билимларни мустақил тарзда пухта ўзлаштириш кўникмаларига эга бўлиш;
- керакли маълумотларни излаб топиш қулай усуллари ва воситаларини аниқлаш;
- ахборот манбалари ва манзилларидан самарали фойдаланиш;
- анъанавий ўқув ва илмий адабиётлар, меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш;
- Интернет тармоғидан мақсадли фойдаланиш;
- берилган топшириқнинг рационал ечимини белгилаш;
- маълумотлар базасини таҳлил этиш;
- топшириқларни бажаришда тизимли ва ижодий ёндашиш;
- ишлаб чиқиш ёки ғояни асослаш ва мутахассислар жамоасида ҳимоя қилиш.
- амалиёт даврида олинган билим, малака ва кўникмаларни самарали қўллаш;
- малакали мутахассислар билан ҳамкорликда ишлаш, яъни уларнинг иш тажрибаларини ўрганиш ва шу асосида берилган топшириқларни бажариш.

Мустақил иш талабаларнинг, назарий билимларини янада бойитиш, дарсдан ташқари ҳолатда мустақил билим кўникмалари эгаллашлари учун манба бўлиб хизмат қилади. Мустақил ишдан кўзда тутилган асосий мақсад талабаларни янгича фикрлаш ва мушоҳада қилишга ўргатиш, назарий ва амалий билимларни мукаммаллаштириш учун тўлиқ имкониятлар яратиш қаратилган, тренер-мураббийлар билан ҳамкорликда ишлаш, уларнинг иш тажрибаларини ўрганиш танланган спорт турига оид янгилардан доимо хабардор бўлишга қаратилган. Ўқитувчи дарс жараёнида талабаларнинг ҳар бирига фанга доир замонавий мавзуларни ижодий мустақил ишлашлари учун топширилади. Талабалар ўзларига бириктирилган мавзуларни конспект, реферат, ижодий иш шаклида тайёрлаб, семинар-лаборатория дарсларида маъруза қилиб, кенг доирада муҳокама қилишади.

№	Мустақил таълим мавзуси	Мустақил таълим шакли	Ажратилган балл
1	1-мавзу : Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсад ва вазифалари (3соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
2	2-мавзу : Ҳаракатли ўйинлар тарихи ва қисқача тушунча, туркумлари ва ривожланиш босқичлари, педагогик аҳамияти.(3 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
3	3-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси (3 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
4	4-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.(3 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш	1

		-Савол жавоб	
5	5-мавзу : Ҳаракатли ўйинларни дарснинг асосий қисмига мос ҳолда танлаш ва таҳлил қилиш.(2соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
6	6-мавзу : Кичик ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
7	7-мавзу : Ўрта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
8	8-мавзу : Катта ёшдаги болаларга бериладиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
9	9-мавзу: Эстафетали ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси. (3 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
10	10-мавзу: Нутқни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш.(2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
11	11-мавзу: Сувда ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (2 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
12	12-мавзу: Дарсдан ташқари ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш. (3 соат)	-Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
13	13-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар орқали спорт элементларини ўргатиш. (3 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
14	14-мавзу: Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (3 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
15	15-мавзу: Спорт байрамларини ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. (3 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
16	16-мавзу: Соғломлаштирувчи ва ҳордиқ чикарувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш. (3 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	1
17	17-мавзу: Ҳаракатли ўйинларни режалаштириш ва назорат қилиш, ҳаракатли ўйинлар жараёнида спорт анжомлари ва иншоотларидан фойдаланиш. (3 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш	2

		-Савол жавоб	
18	18-мавзу: Синфдан ташқари, куни узайтирилган гуруҳларда ва спорт байрамлари тадбирларини ўтказиш жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш. (3 соат)	Адабиётлар билан ишлаш -Интернет материалларини ўрганиш -Мураббийлар билан мулоқотда бўлиш -Реферат тайёрлаш -Конспект ёзиш -Савол жавоб	2
	ЖАМИ		20 балл

Мустақил таълимни баҳолаш мезони :

- 1.Юқоридаги талаблар тўлиқ бажарилган бўлса - 17,2-20 балл (85-100фоиз)
- 2.Аниқлаш, ривожлантиришнинг амалий ва назарий қисми берилган бўлса 14,2-17 балл (71-85фоиз)
- 3.Фақат назарий қисм ёритилган бўлса - 11,2-14 балл (56-70фоиз)

Мустақил таълим юзасидан тўпланган баллар оралиқ ва жорий назорат балларига қўшилади.

Фаннинг ўқитишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Фанни ўқитишдаги янги технологиялар. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанида (ҳаракатли ўйинлар) плакатлардан, тарқатма материаллардан, кўргазмалар куроллардан ҳамда янги педагогик технология методларидан, фанни ўқитишдаги янги технологиялар "Кластер", "Бумеранг", "Елпиғич", "Агарда мен" методларидан фойдаланилади, Талабалар билан мустақил ишлар, оғзаки савол-жавоб олиб борилади.

Яқиний назорат саволлари

1. Ўзбекистон мустақиллиги туфайли ҳаракатли ўйинларни ўрганишдан мақсад нима?
2. Ҳаракатли ўйинлар қачон ва қандай қилиб пайдо бўлган?
3. Турли китғалардаги халқларнинг миллий ҳаракатли ўйинлари ҳақида нималарни биласиз?
4. Марказий Осиё ва бошқа ҳудудларда бир-бирига ўхшаш қандай ҳаракатли ўйинларни тилга олиш мумкин?
5. “Ҳаракатли ўйинлар”ни акс эттирувчи қандай манбаъларини биласиз?
6. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг хусусиятлари нималардан иборат?
7. Кураш, от ўйинлари, дарбоз каби ўта мураккаб ўйинларни ҳаракатли ўйинлар тоифасига киритиш мумкинми?
8. “Чиллик”, “Оқ суяк”, “Пода” тўп каби ўйинларни спорт даражасига кўтариш учун нималар талаб этилади?
9. “Алломиш ўйинлари”, “Тўмарис ўйинлари” фестивалларининг дастурига яна қандай ўйинларни киритиш лозим?
10. “Ҳадислар” даги жисмоний тарбиянинг ифодаларини биласизми?
11. Ҳаракатли ўйинларни туркумларга ажратишдан мақсад нима?
12. Табиат ва ҳайвонот олами акс эттирувчи қандай ўйинлар мавжуд?
13. Меҳнат билан боғланган ҳаракатли ўйинларни ифода этинг?
14. Мамлакатда ўтказилаётган оммавий-маданий ва спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинлардан қандай фойдаланилмоқда?
15. Жисмоний сифатларни тарбияловчи қандай ҳаракатли ўйинларни биласиз?
16. Ақлий ва жисмоний меҳнат қилувчилар учун махсус машқлар ва ўйинларнинг белгиланишига сабаблар нима?
17. Меҳнаткаш омманинг уй ва меҳнат шароитларида машқлар ҳамда ўйинлар билан шуғулланишга қизиқтириш учун қандай тадбирлар кўриш керак?
18. Дала меҳнаткашлари, чорвадорлар, ўрмон хўжалиги ва қўриқхоналарнинг ходимлари учун қандай ҳаракатли ўйинлар тавсия этилади?
19. Хотин-қизлар билан дала шароитида қандай ўйинларни бажариши мумкин?
20. Ёз фаслида меҳнат қилувчи болалар, ёшлар ва ўсмирларнинг турли ўйинларини қандай ташкил қилиш керак, уларга қим масъул бўлади?
21. Янги миллий ҳаракатли ўйинларни излаб топиш ва уларни амалда қўллаш чора-тадбирлари
22. Жисмоний тарбия тизимининг тармоқларида ҳаракатли ўйинлардан қайси йўллар билан фойдаланилади?
23. Умумтаълим ўрта мактабларида ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинлар қайси тамойиллар асосида бажарилади?
24. Ўрта махсус ва олий ўқув юртларида ҳаракатли ўйинлар қандай шаклларда ўтказилади?
25. Касб-хуналарга (ишчи, зиёли, дала меҳнаткашлари, ёнғинга қарши курашиш, ҳарбий хизмат ва ҳ.к) қаратилган қандай ҳаракатли ўйинларни биласиз?
26. Оила ва боғчаларда ҳаракатли ўйинлар мазмунида асосан нималарга эътибор кучли бўлади?
27. Ногиронлар спортини ва ундаги ҳаракатли ўйинларни биласизми?
28. Даволаш муассасаларида (шифохона, дам олиш уйлари, санатория, соғломлаштириш марказлари ва ҳ.к) ҳаракатли ўйинлар қандай ташкил этилади?
29. Ўқувчи-ёшларнинг маънавий қиёфалари ва жисмоний ривожланишда миллий ҳаракатли ўйинлардан қандай фойдаланилади?
30. Ўйин иштирокчилар ва томошабинларда қандай ўйинлар ҳаяжон (эмоция) бера олади.
31. Ўйинларни ташкил қилишда кўргазмалилик бўладими?
32. Ўйинларни ташкил қилишда ўқитувчи ва фаол ўқувчиларга нималар керак бўлади?
33. Миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси нималардан иборат?
34. Бошланғич синфларда (I-IV) ҳаракатли ўйинларни танлаш ва ўтказишда қайси тамойилларга асосланади.
35. V-VIII синфларда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш учун қайси усуллар зарур деб ҳисобланади.
36. VIII – IX синфларда ҳаракатли ўйинлар қачон ва қайси тартибда ўтилади (мактаб дастурида берилмаган?)
37. Синфларга ўйин мазмунларини тушунтириш (сўз, ибора, топшириқ ва ҳ.к), кўргазмалилик ва назорат ишлари қандай олиб борилади?
38. Фаол ва фаолиятсиз ўйинчиларни аниқлаш, рағбатлантириш (танбех) қандай бўлиши лозим?
39. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний сифатлар ва маънавий фазилатларни тарбиялашдаги мазмунларни қачон ва қайси йўл билан ўзлаштирилади?
40. Ўйинларни ташкил қилишда умум маълум бўлмаган усуллардан ташқари яна қандай шахсий ижодкорлик усулларни қўллаш мумкин?
41. Ўйинларни ташкил қилиш учун ўқитувчига қандай талаблар қўйилади?
42. Ўйинларни ташкил қилишда энг асосий тадбирлар нималардан иборат?
43. Ўйинларни тушунтиришда ўқитувчининг жойи ва ҳаракати қандай бўлади?
44. Ўйинни тушунтириш усуллари қандай турлардан иборат иборат?
45. Ўйинларда ўқитувчига қиммат ёрдам бериши мумкин?
46. Ўйинчиларни жамоаларга бўлиш қандай тартибда амалга оширилади?
47. Ўйинга раҳбарлик қилишда нималарга эътибор берилиши лозим?
48. Ўйинга яқин яшада асосан қандай усуллардан фойдаланиш керак?

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Ўзбекистон Республикасининг қонунлари.

1. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисида» ги қонуни. (1997 йил 29 августда қабул қилинган): Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти-нинг пойдевори. -Т.: Шарқ нашриёт-матбаа концерни. 1997.
2. Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури (1997 йил 29 августда қабул қилинган). Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. -Т.: Шарқ нашриёт- матбаа концерни. 1997.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. Т. Ўзбекистон, 1992й, 2000й 2015й.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари

“Таълим тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш” тўғрисида 1997йил 6 октябрь

“Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш ” ҳақида 2002йил 24 октябрь ПФ-3154сонли

“Ўзбекистонда футболни ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” 2006й, 1май

Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримовнинг 2010йил 10март Оксаройда Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида сўзлаган нутқи “Баркамол авлод-соғлом келажак” Халқ сўзи 11март 2010й

Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримовнинг 2009йилнинг асосий яқунлари ва 2010 йилда Ўзбекистонни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг мажлисидаги “Асосий вазифамиз-Ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришди” “маърузаси

Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси қонунчилик палатаси ва сенатининг қўшма мажлисидаги “Мамлакатимизни модернизация қилиш ва кучли фуқаролик жамияти барпо этиш-устувор мақсадимиздир” маърузаси

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари

“Ўзбекистон Республикасида футболни янада ривожлантириш тадбирлари тўғрисида” 1993й, 18март

“Футболни ривожлантиришни рағбатлантириш чора-тадбирлари” тўғрисида 1996й 13март.

“Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш тўғрисида” 1999й 27 май

“Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш ” тўғрисида 2002йил 31 октябрь 374сонли

“Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида” 2003й, 4ноябрь

“Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлиги ҳузуридаги Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” 2004й, 24 август

Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари

1. Каримов И.А. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат Т.Ўзбекистон. 1992й.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин.Т. Ўзбекистон. 1994й.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори Т.Шарқ. 1997й.
4. Каримов И.А.Ўзбекистон буюк келажак сари Т. Ўзбекистон. 1999 й.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда Т. Ўзбекистон 1999й.
6. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Т. Ўзбекистон 2000й.
7. Каримов И.А. Ўзбекистон: миллий истиклол, иқтисод, сиёсат, мафкура” Т. 2003й.
8. Каримов И.А. Юксак маънавият- энгилмас куч. Т.Ўзбекистон. 2008й.

Асосий адабиётлар

1. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев.Ф.«Ҳаракатли ўйинлар»Тошкент Ўқитувчи1992 й.
2. К.М.Махкамжонов, Ф.А.Нурматов, Л.А.Иноземцова, Л.Рустамов“Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси”Дарслик Тошкент-2008йил.
3. П.Хўжаев К.Д.Раҳимқулов,Б.Б.Нигманов “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси”. (Ҳаракатли ўйинлар). Ўқув қўлланма ТДПУ Тошкент-2008йил
4. Р.И.Азизова “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси”. Ўқув қўлланма Тошкент-2010 йил.
5. К.Д.Раҳимқулов “Миллий ҳаракатли ўйинлар”Ўқув қўлланма Тошкент 2012йил
6. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
7. М.Н.Жуков “ Подвижные игры” Учебник . для студентов педагогических вузов. Издательский центр «Академия» Москва 2000год.

Қўшимча адабиётлар

1. К.Д.Раҳимқулов “Ҳаракатли ўйинлар” (маърузалар матни) 2001йил
2. П.Хўжаев М.Муродов С.Мирсолихов “Халқ миллий ўйинлари” 1-қисм. Тошкент 2001 йил.
3. А.Н.Нормуродов “Ўзбек миллий ўйинлари” Тошкент 1999йил.
4. К.Д.Раҳимқулов Т.С.Усмонхўжаев “Жисмоний тарбиядан болалар ва ўсмирлар учун 1000 машқ ҳамда ҳаракатли ўйинлар” Тошкент 2001йил.
1. Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев “1001 ўйин” Тошкент-1990йил.
6. К.Д.Раҳимқулов “Кичик ёшдаги болаларнинг қадди-қоматини ривожлантиришда мўлжалланган машқлар ва ҳаркати ўйинлар”Тошкент 2001йил.
7. П. Хўжаев, К.Д.Раҳимқулов, Б.Б.Нигманов “Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” Чўлпон Тошкент 2010 йил.
8. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
9. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.
10. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.
11. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyounet.uz
4. www.edu.uz

Дидактик воситалар

- жиҳозлар ва ускуналар, мосламалар: стадион макетлари, плакатлар, электрон доска -Hitachi, LCD монитор, электрон кўрсаткич.

БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанидан (ҳаракатли ўйинлар) бакалаврларни баҳолаш мезони,
бакалаврлар билимини баҳолашда қуйидаги намунавий мезонлар инобатга олинади.

Балл	Баҳо	Бакалаврнинг билим даражаси
86-100	Аъло	- талабанинг билим даражаси қуйидагиларга жавоб бериши лозим: хулоса ва қарор қабул қилиш; ижодий фикрлай олиш; мустақил мушоҳада юрита олиш; олган билимларини амалда қўллай олиш; моҳиятини тушуниш; билиш, айтиб бериш; тасаввурга эга бўлиш.
71-85	Яхши	- талабанинг билим даражаси қуйидагиларга жавоб бериши лозим: мустақил мушоҳада юрита олиш; олган билимларини амалда қўллай олиш; моҳиятини тушуниш; билиш, айтиб бериш; тасаввурга эга бўлиш.
56-70	Қониқарли	-талабанинг билим даражаси қуйидагиларга жавоб бериши лозим: моҳиятини тушуниш; билиш, айтиб бериш; тасаввурга эга бўлиш.
0-55	Қониқарсиз	аниқ тасаввурга эга бўлмаслик; билмаслик.

Рейтинг назорат тизими.

ЖОРИЙ НАЗОРАТ – талабанинг фан мавзулари бўйича билим ва амалий кўникма даражасини аниқлаш ва баҳолаш усули. Жорий назорат спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанининг (ҳаракатли ўйинлар) хусусиятидан келиб чиққан ҳолда амалий машғулотларида оғзаки сўров, талабалар ўртасида берилган ўйинларни ташкил қилиб ўтказиш, мустақил таълим топшириқларини текшириш ва шу каби бошқа шаклларда ўтказилади. Ўқув йили давомида жамланган ҳолда қуйидагича баҳоланади:

Жорий назоратлар 40 – балл

ЖН. – 10 балл амалий

ЖН. – 15 балл амалий

ЖН. – 15 балл амалий

ОРАЛИҚ НАЗОРАТ – семестр давомида ўқув дастурининг спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанига (ҳаракатли ўйинлар) ажратилган маъруза ва семинар соатлари тугаллангандан кейин талабанинг билим ва амалий кўникма даражасини аниқлаш ва баҳолаш усули. Оралиқ назорат оғзаки сўров, савол-жавоб тариқасида ўтказилади.

Оралиқ назорат-30 балл

Жами : 70 балл

ЯКУНИЙ НАЗОРАТ – семестр якунида спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фани (ҳаракатли ўйинлар) бўйича назарий билим ва амалий кўникмаларни талабалар томонидан ўзлаштириш даражасини баҳолаш усули. Якуний назорат асосан ҳаракатли ўйинларни мазмунини тушунтириб бериш ва амалда талабалар ўртасида қўллай олишни кўрсатиш шаклида ўтказилади..

Якуний назорат: 30 балл

Рейтинг жадвали

№	Баҳолаш турлари	Баҳолаш шакллари	Баҳолаш шакллари бўйича баллар	Баҳолаш шакллари ўтказиш вақти
I	ЖОРИЙ БАҲОЛАШ	амалий машғулотларда оғзаки сўров, талабалар ўртасида берилган ўйинларни ташкил қилиб ўтказиш, мустақил таълим топшириқларини текшириш	1.Ж.Б. – 10 2.Ж.Б. –15 3.Ж.Б. - 15	
ЖАМИ			40	
II	ОРАЛИҚ БАҲОЛАШ	Оғзаки сўров, савол-жавоб	О.Б. – 30	
ЖАМИ			70	
III	МУСТАҚИЛ ИШ	Адабиётлар ва интернет тармоқларидан фойдаланиш		Маъруза, амалий ва семинар машғулотлар тугагунга қадар
IV	ЯКУНИЙ БАҲОЛАШ	Амалий	30 100	ўқув курси тугагач

