

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



SPORT MAHORATINI OSHIRISH II
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:

100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi:

110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi:

60111200 – Jismoniy madaniyat

12

Fan/modul kodi SMO1404	O'quv yili 2025-2026	Semestr 4	Kreditlar 4
Fan/modul turi majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus	Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Jami yuklama (soat)
	Sport mahoratini oshirish II	60	120
2.	I. Fanning mazmuni Fanni o'qitishdan maqsad –basketbol, gandbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullarni o'rgatishni takomillashtirish, finnlarni o'rgatishni takomillashtirish va tarbiyalash, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalariga oid sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir. Fanning vazifasi – talabalarda sport mahoratini oshirish fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislarga va sport o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol, voleybol, gandbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda fan bo'yicha talabalarni sport turlarining o'yin va musobaqa qonun qoidalarini mustahkam o'rgatish orqali amalga oshirishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlaridan jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi. Bular umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdir. Har bir o'yinchining texnik mahorati – uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Basketbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri – basketbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z inqoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega.		

Psixologik tayyorgarlik. Sportchini ma'naviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi. Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir. Kuchli iroda– bumaqsad sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi. Nazariy bilim olish basketbolchilar sport mahoratini tezroq o'sishiga yordam beradi. Ayniqsa dastlabki tayyorlov bosqichidagi basketbol bilan endi shug'ullanishni boshlagan yoshlarga basketbol sport turining kelib chiqishi, uning mohiyati, o'yin qoidalari, basketbol sport turidagi atamalar, sportchilar gigiyenasi kabi ma'lumotlarni berish zarur. 2-mavzu. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. Basketbol to'pni pastan yuqoridan o'yinga kiritish himoya va hujum o'yin texnikasini takomillashtirish. Basketbol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, holatlar, harakatlanishlar texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. 3-mavzu: Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. Basketbol o'yinida kombinatsiyalar uyishtirish raqib jamoa kombinatsiyalariga qarshi hujum yasash.Raqib jamoa maydoniga tezkorlik bilan o'tish va jamoa hujumiga to'siq qo'yish , o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past holatlar egallanadi.	III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: 1. Basketbol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 2. Basketbol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 3. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni ilish va uzatish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 4. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni yerga urib yurish va uzatish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 5. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni yerga urib yurish va savatga tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
--	--

6. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni urib chiqarish va shiddan qaytgan to'p uchun kurash. Turli masofalardan to'pni savatga tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 7. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish (olib qo'yish va to'p bilan aldatchi harakatlar, jarima to'plarni tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 8. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish (olib qo'yish va to'p bilan aldatchi harakatlar, jarima to'plarni tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 9. Basketbol o'yinining asosiy texnik harakatlariga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 10. Basketbol o'yinida raqibni aldash o'tish va to'pni olib qo'yish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 11. Basketbol o'yinining taktikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 12. Basketbol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 13. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 14. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 15. Basketbol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 16. Basketbol sport turida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni tashkil etish. 17. Basketbol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 18. Basketbol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 19. Basketbol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 20. Basketbol sport turida chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 21. Basketbol sport turida egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 22. Basketbol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 23. Basketbol bo'yicha guruh o'rtasida musobaqalarni tashkil etish. 24. Basketbol bo'yicha guruh o'rtasida musobaqalarni tashkil etish	IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: 1. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. 2. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 3. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
---	--

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar Mustaqil ta'limni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to'liq ochib beriladi.	Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. 2. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 3. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 4. Basketbol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 5. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni ilish va uzatish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 6. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni yerga urib yurish va uzatish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 7. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni yerga urib yurish va savatga tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 8. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni urib chiqarish va shiddan qaytgan to'p uchun kurash. Turli masofalardan to'pni savatga tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 9. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish (olib qo'yish va to'p bilan aldatchi harakatlar, jarima to'plarni tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 10. Basketbol o'yinining asosiy texnik harakatlariga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 11. Basketbol o'yinida raqibni aldash o'tish va to'pni olib qo'yish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 12. Basketbol o'yinining taktikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 13. Basketbol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 14. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 15. Basketbol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 16. Basketbol sport turida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni tashkil etish.
---	---

	17. Basketbol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 18. Basketbol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 19. Basketbol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 20. Basketbol sport turida chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 21. Basketbol sport turida egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 22. Basketbol sport turida texnik-taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 23. Basketbol sport turida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish. 24. Basketbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish.
3.	VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - sog'lom turnush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; basketbol, voleypol, gandalbolni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; va sport o'yinlari basketbol, voleypol, gandalbolni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; saf va umumiy rivojlaniruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi</i>; (bilim) - basketbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleypol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; saf va umumiy rivojlaniruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleypol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish <i>haqida bilishi va ulardan foydalanish</i>; (ko'nikma). - basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatishni takomillashtirish; voleypol o'yinida to'pni o'zinga kiritish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleypol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleypol o'yinida

	to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish, voleypol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish, gandalbol o'yinida to'pni darvozaga ulotirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, gandalbol o'yinida jarima va erkin to'plarni o'tishni o'rgatishni takomillashtirish, gandalbol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish, gandalbol o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish, gandalbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish <i>malakalariga ega bo'lishi kerak.</i>
4.	VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalar; taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU", o'yin, musobaqa, aylanna trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar.
5.	VIII. Kreditlarni olish uchun talablar Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida amaliy va og'zaki topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	IX. Asosiy adabiyotlar: 1. R.S. Mamatqulov. «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» (Basketbol) o'quv qo'llanma "YANGI CHIRCHIQ BOOK" nashriyoti Toshkent 2022 y. 2. Xужаев Ф, Рахматулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма ТДПУ наشريёти Тошкент 2008 й. 3. J.M. Shukurllayev. «Sport mahoratini oshirish» (Voleypol) darslik "YANGI CHIRCHIQ BOOK" nashriyoti Toshkent 2023 y 4. S.X. Xabibullayev. «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» (Gandalbol) o'quv qo'llanma "YANGI CHIRCHIQ BOOK" nashriyoti Toshkent 2023 y. 5. J.M. Shukurllayev. «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» (Voleypol) o'quv qo'llanma "YANGI CHIRCHIQ BOOK" nashriyoti Toshkent 2022 y. X. Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Sh.M.Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi.-Toshkent, 2021. - 458 2. Ефименко А.И., Ё'лдашев Қ.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Ўқув қўлланма Тошкент,

1995 г	3. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Методическое пособие. Ташкент: 2001 г. 4. Расулов О.Т. “Баскетбол” Дарслик. Ташкент 1998 й. 5. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Акромов Ж. “Гандбол” дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й. 6. Аугартыанс Л.Р., Pulatov A.A. “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” darslik-“Fan va texnologiya” nashriyoti Toshkent-2012 y. 7. Nigmanov B.B, Xo’jaev F, Raximqulov K.D “Sport o’yinlari va uni o’qitish metodikasi” o’quv qo’llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 8. A.A.Pulatov, F.V.Ganieva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov “Basketbol nazariyasi va uslubiyati” darslik: Sano-standart nashriyoti Toshkent-2017 y. 9. Miraxmedov F.T., Ibragimov A.T. “Voleybol” uslubiy qo’llanma TDPU nashriyoti Toshkent 2017 y. 10. SH.K.Pavlov, O.X.Abdalimov, Z.YUsupov “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik-“Fan va texnologiya” nashriyoti Toshkent-2017 y
	XI.Axborot manbalari: 1. www.cspi.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.gov.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O’z.MK) 5. http://ziyonet.uz - Ziyonet axborot-ta’lim resurslari portal 6. www.ihf.info
7.	Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2024-yil “ _ ”_ _dagi _sonli qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun ma’sullar: J.M.Shukrullayev -ChDPU “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrası v/b dotsent, p.f.f.d. (PhD) S.X.Xabibullayev-Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrası katta o’qituvchisi. S.K.Toshpulatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrası o’qituvchisi. B.D.Anorboyev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrası o’qituvchisi.
9.	Taqrirlashlar: T.S.Usmonxo’jayev – “O’zDJTS” Milliy kurs turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrası Pedagogika fanlari doktori, professor. V.Sh.Karayev – CHDPU Jismoniy madaniyat fakulteti dekan muovini, p.f.f.d. (PhD), v/b. dotsent