

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



JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI

O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Ta'lim
Ta'lim sohasi:	110000 – Ta'lim
Ta'lim yo'nalishi:	60110500-Boshlang'ich ta'lim

Fan/modul kodi JTJNVM403	O'quv yili 2026-2027	Semestr 8	ECTS- Kreditlar 4
Fan/modul turi Majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus/tojik/qozoq		
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)
	Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi	60	60
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishning ilmiy-nazariy asoslarini, ta'lim oluvchilarning aqliy rivojlanishi, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish mexanizmlarini o'rganish, sohaga oid bilimlarni shakllantirish, o'zaro munosabat qoidalariga rioya etish, jismoniy mashqlar va o'yinlarni amaliyotda qo'llay olish ko'nikmalarini shakllantirish. Fanning vazifasi – talabalarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatlantirish texnikasini, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirish, boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiyani keng targ'ib qilishni o'rgatishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) III. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu: Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati. Harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi. Mamlakatimizda milliy harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari. Harakatli o'yinlarning turkumlari. 2-mavzu: Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi. O'yinni o'tkazish uchun joyini tayyorlash. Maydonga belgilar qo'yib chiqish. O'yinni tushuntirishda o'qituvchining turish joyi va o'yinchilarni joylashtirilishi. O'yinni aytib berish (Hikoya qilib). Yordamchilar tayinlash. O'qituvchi tomonidan o'yinboshini tanlash. Guruhlarga bo'lish. Guruh sardorlarini tayinlash. O'yinga rahbarlik qilish. O'yindagi intizomlilik. Hakamlik qilish. O'yin harakatlarning meyorini belgilash. O'yinni tugashi. 3-mavzu: Badminton o'yinining tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasining tasnifi. Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Badminton texnikasi. Badminton qisqacha qoidalar. O'yinining jismoniy tayyorgarligi.		

4-mavzu: Stol tennisi o'yinining tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasining tasnifi. Stol tennising tarixiy rivojlanishi. O'yin texnikasi. O'yin taktikasi. O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish metodi. 6-mavzu: Futbol o'yinining tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasining tasnifi. Futbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi. Futbol mashg'ulotlarida harakatlantirish texnikasi. Futbol mashg'ulotlarida maydon o'yinchisining texnikasi. Futbol mashg'ulotlarida darvozabonning o'yin texnikasi. Futbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi. 7-mavzu: Basketbol o'yinining tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasining tasnifi. Basketbol o'yinining umumiy tasnifi. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi. Basketbol mashg'ulotlarida sport musobaqa qoidalarini o'rgatish. 8-mavzu: Voleybol o'yinining tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasining tasnifi. Voleybol o'yinini o'rgatish. Voleybol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni o'yinga kiritish texnikasi. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni qabul qilish texnikasi. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni uzatish texnikasi. Voleybol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi. 9-mavzu: Qo'l to'pi o'yinining tarixi, qoidalar, texnikasi va taktikasining tasnifi. Gandbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi. Gandbol mashg'ulotlarida himoya taktikasi. Gandbol mashg'ulotlarida hujum taktikasi. Gandbol amaliy mashg'ulotlarida mustaqil ta'lim. 10-mavzu: Gimnastikaning tarixi va umumiy tavsifi. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi. Gimnastik xafsizlik qoidalar. Jarohatlanishni oldini olish. Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari. 11-mavzu: Gimnastika darslarini tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika mashqlarining atamallari. Saf va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Kasbiy-amaliy gimnastika. Badantariya daqiqalari. Gimnastika mashqlarida va mustaqil ta'lim mashg'ulotlari. 12-mavzu: Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi. Yengil atletikani rivojlanish tarixi. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi. O'zbekistonda yengil atletika.	
--	--

13-mavzu: Yengil atletika darslarini tashkil qilish va o'tkazishda harakat texnikalari. Yurish texnikasi. Estafetali yugurish. O'rta masofaga yugurish. Yugurish harakat texnikasi. Sakrash texnikasi.	14-mavzu: Shaxmat o'yinining boshlang'ich tushunchalari. Shaxmat taxtasi va alifbosi. Donalarning yurishi. Yurishlarni yozish. Rakirovka. O'yin qoidalari. Kishit va mot. Durang. Doimiy kishit. Pat. Donalarning solishtirma kuchi.	15-mavzu: Shaxmat o'yini asoslari. Hujum qilish va himoyalash. Qisqa o'yinlar. Eng oddiy o'yin ohirlari. Durang holatlari. Strategiya va takтика asoslari. Ayrim donalarning harakatchanligini cheklash. Kombinatsiya.	III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: 1. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. 2. Badminton o'yinining qoidalari. 3. Badminton o'yinining texnikasi va taktikasi. 4. Stol tennis o'yinining qoidalari. 5. Stol tennis o'yinining texnikasi va taktikasi. 6. Futbol o'yinining qoidalari. 7. Futbol o'yinining texnikasi va taktikasi. 8. Basketbol o'yinining qoidalari. 9. Basketbol o'yinining texnikasi va taktikasi. 10. Voleybol o'yinining qoidalari. 11. Voleybol o'yinining texnikasi va taktikasining tasnifi. 12. Qo'l to'pi o'yinining qoidalari, texnikasi va taktikasi. 13. Gimnastika darslarini tashkil qilish va o'tkazish. 14. Yengil atletika darslarini tashkil qilish va o'tkazishda harakat texnikalari. 15. Shaxmat o'yini asoslari.
---	---	---	--

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 loyihaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalarni 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. Yengil atletikani rivojlanish tarixi. 2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi. 3. Gimnastika mashg'ulotlarining tasnifi. 4. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish. 5. Gimnastikani hozirgi kundagi muammolari. 6. Voleybol o'yinini o'rgatish. 7. Voleybol mashg'ulotlarida o'yini texnikasi. 8. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasi. 9. Futbol mashg'ulotlarida harakatlanish texnikasi. 10. Mamlakatimizda milliy harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari. 11. Stol tennisining tarixiy rivojlanishi. 12. Badminton o'yin texnikasi. 13. Badminton o'yinining qoidalari. 14. Badminton o'yinining texnikasi va taktikasi. 15. Stol tennis o'yinining qoidalari. 16. Stol tennis o'yinining texnikasi va taktikasi. 17. Futbol o'yinining qoidalari. 18. Futbol o'yinining texnikasi va taktikasi. 19. Futbol mashg'ulotlarida maydon o'yinchisining texnikasi. 20. Basketbol o'yinining qoidalari. 21. Basketbol o'yinining texnikasi va taktikasi. 22. Basketbol mashg'ulotlarida o'yin taktikasi. 23. Voleybol o'yinining qoidalari. 24. Voleybol mashg'ulotlarida to'pni o'yinga kiritish texnikasi. 25. Voleybol o'yinining texnikasi va taktikasining tasnifi. 26. Gimnastik xafvsizlik qoidalari. 27. Shaxmat taxtasi va alifbosi. 28. Qo'l to'pi o'yinining qoidalari, texnikasi va taktikasi. 29. Gimnastika darslarini tashkil qilish va o'tkazish. 30. Yengil atletika darslarini tashkil qilish va o'tkazishda harakat texnikalari. 31. Shaxmat o'yini asoslari.	VII. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - shaxmatni o'qitishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsiyalarni tatbiq qilish uchun zarur bo'ladigan bilim va ko'nikmalarni, shaxmat darslarida zamonaviy ta'lim vositalardan foydalanishni, zamonaviy talablar asosida shaxmat darslarini samarali tashkil qilish yo'llarini, ta'lim sohasidagi innovatsion faoliyat asoslari haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim) - maktabgacha va boshlang'ich ta'limda shaxmatni o'qitish metodikasi fanini o'qitishda hamda ilmiy tadqiqotlar olib borishda qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan xabardor bo'lishi, shaxmatni
--	--

o'qitishga qo'yiladigan hozirgi zamon talablarini bilishi, mashg'ulotlarda ta'lim resurslaridan samarali foydalana olishi; (ko'nikma). - shaxmat mashg'ulotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha "Milliy" dasturning mazmunini anglashi, shuningdek, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vositalari, metodlari va shakllarining uzviyligi va izchilligini ta'minlash, o'qitish mazmuniga oid axborotlarni qayta ishlash, umumlashtirish va o'quvchilarga yetkazish malakalariga ega bo'lishi va jismoniy tarbiya darslarida shaxmat mashg'ulotlarini zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.	VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • ma'ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish; • individual loyihalar; • jamoa bo'lib ishlash va hiyoa qilish uchun loyihalar	IX. 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, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.	X. Asosiy adabiyotlar: 1. Gimazutdinov R. Badminton. Darslik. Chirchiq-2023 y. 192 b. 2. Jo'rayev A.B. Bolalar yengil atletikasini o'rgatish metodikasi O'quv qo'llanma «MALIK PRINT CO»Toshkent 2021 yil 3. Maxmudov B.A. Shaxmat. Uslubiy qo'llanma. O'zXIA bosmaxonasi. Toshkent-2022 y. 116 b. 4. Maxmudov B.A. Gimnastika va unu o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. TDPU bosmaxonasi. Toshkent-2019 y. 201 b. 5. Maxmudov B.A. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda bolalar gimnastikasi. Darslik. Chirchiq-2023 y. 220 b. 6. Maxmudov B.A., Matniyazov X.K. Jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma. TDPU bosmaxonasi. Toshkent-2020 y. 243 b. 7. Maxmudov B.A. Shaxmat. Metodik qo'llanma. O'zXIA bosmaxonasi. Toshkent-2022 y. 110 b. 8. Maxmudov B.A., Abdullayev A.A. Harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. Darslik. Chirchiq-2021 y. 143 b. 9. Raxmatova N.A. Maktabgacha ta'limda bolalar gimnastikasi. Darslik. Chirchiq-2023 y. 183 b. XI. Qo'shimcha adabiyotlar 1. Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O'quv qo'llanma. TDPU
--	---	--	---

nashriyoti. Toshkent-2018 y. 2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y. 3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – Toshkent, 2018 y. 4. Костров В., Давлетов Д. «Школьный шахматный учебник», 1,2 части, рабочая тетрадь, М., 2009. 5. Карпов А., Калинин Я. «Методы шахматной стратегии» М., 2009. Axborot manbalari www.cspi.uz www.pedagog.uz www.edu.uz www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) www.ziyounet.uz -Ziyounet axborot-ta'lim resurslari portal.	7. Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023-yil "29" <u>avgust</u> dagi qarori bilan tasdiqlangan	8. Fan/modul uchun ma'sul: A.A.Abdullayev – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası mudiri, PhD, dotsent. B.A.Maxmudov – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b., PhD.	9. Taqrizchilar: E.Xurramov – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b., PhD. R.I.Latipov – Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti.
---	---	--	--