

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



TASDIQLAYMAN
Chirchiq davlat pedagogika
universiteti rektori
G.I. Muxamedov

**MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi:	100000 – Ta'lim
Ta'lim sohasi:	110000 – Ta'lim
Ta'lim yo'nalishi:	60111900 - Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport

Fan/modul kodi MBTJTS308		O'quv yili 2025-2026	Semestr 5-6	ECTS- Kreditlar 4-4	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklam a (soat)
	Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport	120		120	240
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) II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu. Maktabgacha ta'limining jismoniy tarbiya dasturiga tavsif. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya dastur tushunchasi. Bolalarni jismoniy madaniyatli tarbiyalashda mashgulot vazifalari. Jismoniy tarbiya dasturining ("Ilk qadam") maqsadi, vazifalari va uslublari. Jismoniy-sog'lomlashtirish dasturining maqsadi. Jismoniy-sog'lomlashtirish dasturining xususiyati. Respublikada dasturning qo'llash usullari. 2-mavzu. Maktabgacha ta'limdagi jismoniy tarbiya majmuaviy dasturining mazmuni. Maktabgacha ta'limi uchun ishlab chiqilgan "Ilk qadam" dastur mazmuni. Dasturining maqsadi va vazifalari. Dasturning (umumiy va maxsus) bo'limlari. Maktabgacha yoshdagi bolalarning (yasli, kichik, o'rta va katta) guruxlari haqida tushuncha. Sog'lom bo'lib, ulg'ay bolajon. Tarbiyalash uchun anqlab yetmoq. Jismoniy-sog'lomlashtirish ishlari; bolalarni jismoniy va ruhiy rivojlanishining yosh darajalari; harakat ko'nikma va malakalarining mazmuni kabi tushunchalar. 3-mavzu. Bolalar organizmini rivojlanishida yosh xususiyatlari				

Yoshga oid bola organizmida turli o'zgarishlar. Bolaning skelet-muskullarini yoshga nisbatan shallanishi. Bola yurak qon-tomir tizimi. Nafas olish tizimi. Asab tizimi. Bola organizmining jismoniy holati.

4-mavzu. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishi

Bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarga va butun jahon amaliyotiga asoslangan holda rivojlanishi. Jismoniy tarbiya ilmi necha asrlar davomida rivojlanib kelgan halq pedagogikasining teran negizlari zamidida voyaga yetgan boy o'tmish me'roslari ta'sirida vujudga kelganligi.

5-mavzu. Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish

Harakat qobiliyati haqida asosiy tushuncha. Bolada dastlabki harakat qobiliyatini shakllanishi. Umumiy va maxsus qobiliyatlar. Harakat qobiliyati. Tezkorlik sifati. Tezkor-kuch sifati rivojlantirish uslublari. Chidamlilik sifati rivojlantirish uslublari. Chaqqonlik sifati rivojlantirish uslublari. Egiluvchanlik sifati rivojlantirish uslublari.

6-mavzu. Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari

Harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslari. Ko'nikma va malakani shakllantirish ta'lim jarayoni sifatida. Tushuncha va terminlar. Harakatni bajara olish. Harakat faoliyatini shakllantirish tizimi. Harakat malakasi dasturining shakllanishi. Harakat malakalarida dinamik stereotipning yuzaga kelish. Harakat malakasining shakllanishida ekstrapolyatsiyaning o'rni. Harakat malakalarining shakllanish fazalari. Malakaning ko'chishi. Malakaning ijobiy va salbiy ko'chishi. Harakatni oliy tartibda bajara olish.

7-mavzu. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi

Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoniga tavsif. Dastlabki o'rganish. Chuqurroq o'rganish. Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish. O'rgatish jarayonlarining vazifalari. O'rgatish jarayonlarining uslub va tamoyillar bilan o'zaro aloqasi.

8-mavzu. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish

Jismoniy mashqlar to'g'risida umumiy tushuncha. Asosiy haratlarga (yurish, yugurish va sakrash) o'rgatish. Jismoniy mashqlarga o'rgatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish. Saf mashqlariga o'rgatish. Yoshga doir mashqlarni qo'llash.

9-mavzu. Maktabgacha yoshdagi balalarni harakatli va sport o'yinlari elementlariga o'rgatish

Harakatli o'yinlar to'g'risida umumiy tushuncha. Yoshga doir xarakatli o'yinlarni qo'llash. Turli xil ko'rsatkichlar bo'yicha xarakatli o'yinlarni qo'llash. Sport o'yinlari asoslari. Turli xil (basketbol, voleybol, gimnastika, bagminton, stol tennisi v.b.) sport oyinlari elementlariga o'rgatish.

10-mavzu. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni shakillantirish

Jismoniy bilimlarini shallantirish. Jismoniy madaniyat haqida umumiy bilimlarni berish. Bolalar sog'lig'i uchun muhim bo'lgan vitaminlar. To'g'ri ovqatlanish qoidalari va uning foydaliligi.

III. Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Maktabgacha ta'limining jismoniy tarbiya dasturiga tavsif.
2. Maktabgacha ta'limdagi jismoniy tarbiya majmuaviy dasturining mazmuni.
3. Bolalar organizmini rivojlanishida yosh xususiyatlari
4. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishi
5. Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish
6. Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari
7. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi
8. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish
9. Maktabgacha yoshdagi balalarni harakatli va sport o'yinlari elementlariga o'rgatish
10. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni shakllantirish

IV. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish
2. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish
3. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda harakatli o'yinlarni tshkil qilish
4. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish
5. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport o'yinlarini tashkil qilish
6. Estafetali harakatli o'yinlarni tashkil qilish
7. Tezlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
8. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
9. Chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
10. Kuchni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
11. Tezkorlikni ni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
12. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
13. Jamoaviy harakatli o'yinlarni tashkil qilish
14. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda futbol o'yinini tashkil qilish
15. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda qo'l to'pi o'yinini tashkil qilish
16. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda basketbol o'yinini tashkil qilish
17. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda voleybol o'yinini tashkil qilish
18. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda stol tennisi o'yinini tashkil qilish
19. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda futbol o'yinini tashkil qilish
20. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda badminton o'yinini tashkil qilish
21. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda stritbol o'yinini tashkil qilish
22. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda mini futbol o'yinini tashkil qilish

qilish

23. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda quvnoq startlar musobaqasini tashkil qilish
24. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastrada musobaqasini tashkil qilish
25. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda xalq o'yinlarini tashkil qilish
26. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda ommaviy sport turlarini tashkil qilishni o'rgatish
27. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda saf mashqlarini o'rgatish
28. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali o'yinlar tashkil etish
29. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yugurish mashqlari orqali o'yinlar tashkil etish
30. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sakrash mashqlari mashqlar orqali o'yinlar tashkil etish

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 loyihaning 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.

VI. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish
2. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish
3. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda harakatli o'yinlarni tashkil qilish
4. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish
5. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport o'yinlarini tashkil qilish
6. Estafetali harakatli o'yinlarni tashkil qilish
7. Tezlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
8. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
9. Chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
10. Kuchni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
11. Tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
12. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish
13. Jamoaviy harakatli o'yinlarni tashkil qilish
14. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda futbol o'yinini tashkil qilish
15. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda qo'l to'pi o'yinini tashkil qilish

16. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda basketbol o'yinini tashkil qilish
17. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda voleybol o'yinini tashkil qilish
18. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda stol tennisi o'yinini tashkil qilish
19. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda futbol o'yinini tashkil qilish
20. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda badminton o'yinini tashkil qilish
21. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda stritbol o'yinini tashkil qilish
22. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda mini futbol o'yinini tashkil qilish
23. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda quvnoq startlar musobaqasini tashkil qilish
24. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda gimnastrada musobaqasini tashkil qilish
25. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda xalq o'yinlarini tashkil qilish
26. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda ommaviy sport turlarini tashkil qilishni o'rgatish
27. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda saf mashqlarini o'rgatish
28. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali o'yinlar tashkil etish
29. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yugurish mashqlari orqali o'yinlar tashkil etish
30. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sakrash mashqlari mashqlar orqali o'yinlar tashkil etish
31. Ish rejasi qanday tuziladi
32. Dars konspektini tuzishda nimalarga e'tibor beriladi
33. Jismoniy tarbiya darsi qanday bo'limlarga bo'linadi
34. O'quvchilar jismoniy tarbiya darslarida qanday guruhlariga ajratiladi
35. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik qanday amalga oshiriladi
36. Mehnat faoliyati asosiy davrining turli yosh bosqichlarida jismoniy tarbiya qanday masalalami yechishga xizmat qiladi
37. Ish kuni tartibida ish qobiliyati va jismoniy tarbiya dinamikasini tavsiflab bering.
38. Kirish gimnastikasi masalalari va uni o'tkazish uslubiyatini ayting.
39. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya pauzasini o'tkazish xususiyatlarini bayon eting.
40. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya daqiqasi, mikropauza va tushlik tanaffus vaqtlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotiari qanday o'tkaziladi?
41. Sog'lomlashtirish-profilaktika gimnastikasi qanday qo'llanadi?
42. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazish va tashkil etish uslubiyatini tavsiflang.
43. Dam olish uylari va profilaktoriyalarda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar qanday o'tkaziladi?
44. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini mustaqil o'tkazish qanday tashkil etiladi.

	45. Salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish qanday amalga oshiriladi
3.	VII. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - maktabgacha va boshlang'ich ta'limda Jismoniy tarbiyani o'qitishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsiyalarni tatbiq qilish uchun zarur bo'ladigan bilim va ko'nikmalarni, basketbolni darslarida zamonaviy ta'lim vositalardan foydalanishni, zamonaviy talablar asosida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil qilish yo'llarini, ta'lim sohasidagi innovatsion faoliyat asoslari haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim) - maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya o'qitish metodikasi fanini o'qitishda hamda ilmiy tadqiqotlar olib borishda qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan xabardor bo'lishi, jismoniy tarbiya ni o'qitishda qo'yiladigan hozirgi zamon talablarini bilishi, mashg'ulotlarda ta'lim resurslaridan samarali foydalana olishi; (ko'nikma). - 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 zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.
4.	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 hioya qilish uchun loyihalar
5.	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.
6.	X. Asosiy adabiyotlar: 1. Xurramov E.E. Jismoniy madanyat nazaryasi va metodikasi. Darslik. Chirchiq 2023 "Zebo prints" 2. Xurramov E.E. Jismoniy madanyat nazaryasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Chirchiq 2023 "Zebo prints" 3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.,- 2005. 300 b. 4. Abdurahimov Davron Dilmurotovich JISMONIY TARBIYA VA

SPORT Chirchiq -2023 Darslik

XI. Qo'shimcha adabiyotlar

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005. 180 b.

2. Kuramshin Yu.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kulbturi. Uchebnik. Moskva. - 2010. 210 s.

3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Дарслик. Т.: 2005-231 б.

4 Yakkakurash kordinatsion va siklik sport turlari (Gimnastika) darslik. Toshkent "Cho'lpon NMIU" nashryoti 2018 yil. 550 b.

5. С.М.Шахрай Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / 2012 Издательство Омского государственного университета общ ст-93.

Axborot manbalari

www.cspi.uz

www.pedagog.uz

www.edu.uz

www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)

www.ziyonet.uz -Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal.

- | | |
|----|---|
| 7. | Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023yil " _____ " _____dagi qarori bilan tasdiqlangan |
| 8. | Fan/modul uchun ma'sul:
A.A.Abdullayev – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası mudiri, PhD, dotsent.
A.Sh.G'anixo'jayev– CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası o'qituvchisi .
D.Abduraximov – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası o'qituvchisi |
| 9. | Taqrizchilar:
E.Xurramov – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b., PhD.
R.I.Latipov – Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsenti. |