

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



**MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA YENGIL
ATLETIKANI O'QITISH METODIKASI
O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi:	100000 – Ta'lim
Ta'lim sohasi:	110000 – Ta'lim
Ta'lim yo'nalishi:	601,11900 - Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport

Fan/modul kodi MBTY 208		O'quv yili 2024-2025	Semestr 3-4	ECTS- Kreditlar 4-4	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)	
1.	Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikani o'qitish metodikasi	120	120	240	
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda ta'lim tizimida yengil atletika mashg'ulotlarini olib borishning ilmiy-nazariy asoslarini, ta'lim oluvchilarning fiziologik rivojlanishini hisobga olgan holda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish mexnaizmlarini o'rganish, sohaga oid bilimlarni shakllantirish, texnika-xavfsizlik qoidalariga rioya etish, gimnastik jihozlar bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirish. Fanning vazifasi – talabalarga bolalar yengil atletikasi mashqlari texnikasini, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirish, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim muassasalarida gimnastika turlarini keng targ'ib qilishni o'rgatishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu: Maktabgacha va boshlang'ich talimda yengil atletikaga kirish. Yengil atletika fanining maqsadi. Yengil atletika fanining vazifalari. Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalardan foydalanish hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash. O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika. 2-mavzu: Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari. Mustaqil O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili 3-mavzu: Yurish va yugurish texnikasi asoslari. Yengil atletika sport turlari texnikasi. Sportcha yurish texnikasi asoslari. Yugurish texnikasi asoslari. Yugurish va uning turlari. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi. Kross yugurishning qisqacha tarixi. Estafetali yugurish texnikasi. G'ovlar osha yugurish texnikasi. 4-mavzu: Sakrash turlari texnikasi asoslari.				

Sakrash turlari texnikasining asoslari. Balandlikka sakrashning texnikasining asoslari. Uzunlikka sakrash texnikasining asoslari. Uch hatlab sakrash texnikasining asoslari

5-mavzu: Uloqtirish turlari texnikasi asoslari.

Yadro uloqtirish texnikasi asoslari. Disk uloqtirish texnikasi asoslari. Granata uloqtirish texnikasi asoslari..

6-mavzu: . Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Planka ustidan o'tish. "Hatlab o'tish" usulida sakrash.

7-mavzu: Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining tuzilishi va xususiyatlari

Bolalar va o'smirlar sport maktabida yengil atletika sport turining maqsadi, mazmuni va tashkiliy asoslari. Bolalar va o'smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o'rni va ahamiyati.

8-mavzu: Bolalar bilan yengil atletika mashg'ulotlarining o'tkazilish xususiyatlari.

Umumta'lim maktablarining o'quv mashg'ulotlari jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika sport turining o'rni. Umumta'lim maktablarining o'quv mashg'ulotlari jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika sport turining o'rni.

9-mavzu: Yosh yengil atletikachilar mashg'ulotlarining ko'p yillik istiqbol rejasini tuzish tamoyillari va mazmuni.

10-mavzu: Maktab yengil atletika seksiyasi sport turida o'quv-mashg'ulotlar mazmuni va tuzilishi.

Tayyorlov guruhi – 11-12 yosh (5-6 sinflar). Kichik o'spirinlik guruhi – 13-14 yosh (7-8 sinflar). O'rta o'spirinlik guruhi – 15-16 yosh (9 sinf). Katta o'spirinlik guruhi – 17-18 yosh.

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

1. Maktabgacha va boshlang'ich talimda yengil atletikaga kirish.
2. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari
3. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari.
4. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi.
5. Sakrash turlari texnikasi asoslari.
6. Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining tuzilishi va xususiyatlari
7. Bolalar bilan yengil atletika mashg'ulotlarining o'tkazilish xususiyatlari.
8. Maktab yengil atletika seksiyasi sport turida o'quv-mashg'ulotlar mazmuni va tuzilishi.
9. Yosh yengil atletikachilar mashg'ulotlarining ko'p yillik istiqbol rejasini tuzish tamoyillari va mazmuni.
- ✓ 10. Yosh yengil atletikachilarning texnik taktik tayyorgarligi.

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

1. Yengil atletika maxsus yugurish mashqlarini o'rgatish uslubyati.
2. Tekis yugurish.

3. Oyoqlarni yuqoriga va oldinga uzatib yugurishlar.
4. Turli xil aylanib yugurishlar.
5. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubyati.
6. Tekis yurish.
7. Chiziq bo'lab harakatlanish.
8. . Qo'l va taz harakatlarini o'rgatish.
9. Yugurish turlarini o'rgatish uslubyati.
10. Start holatlari, pastki va yuqori startdan chiqish.
11. Masofa bo'ylab yugurish.
12. Qisqa masofaga yugurish.
13. Uloqtirish turlari o'rgatish uslubyati.
14. Granata uloqtirish texnikasi
15. To'ldirma to'p uloqtirish
16. Disk, Nayza va bosqon uloqtirish texnikasi
17. Estafeta yugurish texnikasi
18. G'ovlar osha yugurish texnikasi
19. Maxsus yugurish mashqlari
20. Kross yugurish texnikasi
21. Kross yugurish texniksi.
22. O'rta va uzoq masofalarga yugurish.
23. Kross yugurish haqida malumot.
24. Boglarda shaxar kochalari va shasselarda yugurish.
25. Balandlikka sakrash (hatlab o'tish) texnikasini o'rgatish uslubyati.
26. Kross yugurish texnikasi o'rgatish uslubyati.
27. o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubyati.
28. Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub sakrash usullari) texnikasi o'rgatish uslubyati.
29. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubyati.
30. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubyati.
31. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubyati.
32. Balandlikka sakrash (fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubyati.

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. Yengil atletika turlarining boshqa sport turlari bilan bog'liqligi

2. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari
3. Yengil atletika turlari texnikasining asoslari
4. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.
5. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
6. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati
7. Yengil atletika sport turi tuzilishi va rivojlanish bosqichlari.
8. Yurish texnikasi asoslari.
9. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
10. Balandlikka sakrash (hatlab o'tish) texnikasini o'rgatish uslubiyati.
11. Kross yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
12. o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
13. Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub sakrash usullari) texnikasi o'rgatish uslubiyati.
14. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
15. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
16. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
17. Balandlikka sakrash (fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubiyati.
18. G'ovlar osha yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.
19. Yengil atletika maxsus yugurish mashqlarini o'rgatish uslubiyati.
20. Tekis yugurish.
21. Oyoqlarni yuqoriga va oldinga uzatib yugurishlar.
22. Turli xil aylanib yugurishlar.
23. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
24. Tekis yurish.
25. Chiziq bo'lab harakatlanish.
26. Qo'l va taz harakatlarini o'rgatish.
27. Yugurish turlarini o'rgatish uslubiyati.
28. Start holatlari, pastki va yuqori startdan chiqish.
29. Masofa bo'ylab yugurish.
30. Qisqa masofaga yugurish.
31. Uloqtirish turlari o'rgatish uslubiyati.
32. Granata uloqtirish texnikasi
33. To'ldirma to'p uloqtirish
34. Disk, Nayza va bosqon uloqtirish texnikasi
35. Estafeta yugurish texnikasi
36. G'ovlar osha yugurish texnikasi
37. Maxsus yugurish mashqlari
38. Kross yugurish texnikasi
39. Qo'l va taz harakatlarini o'rgatish.
40. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

3.

VII. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:

- maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikani 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 gimnastika darslarini samaralitashkil qilish yo'llarini, ta'lim sohasidagi innovatsion faoliyat asoslari haqida **tasavvurga ega bo'lishi; (bilim)**

- maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikani o'qitish metodikasi fanini o'qitishda hamda ilmiy tadqiqotlar olib borishda qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan xabardor bo'lishi, gimnastikani o'qitishda qo'yiladigan hozirgi zamon talablarini bilishi, mashg'ulotlarda ta'lim resurslaridan samarali **foydalana olishi; (ko'nikma)**.

- yengil atletika 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 jisoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg'ulotlarini 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. Jo'rayev A.B. Bolalar yengil atletikasini o'rgatish metodikasi O'quv qo'llanma «MALIK PRINT CO»Toshkent 2021 yil
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / - Toshkent, 2018
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.

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. **Chirchi qdavlat 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.B.Jo'raboyev – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b.,

A.Sh.G'anixo'jayev – 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.