

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



**SPORT O'YINLARINI O'QITISH METODIKASI (GANDBOL)
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 SO'O'MG204		O'quv yili 2024-2025	Semestr 4	ECTS- Kreditlar 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 yuklama (soat)
	Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi (Gandbol)		60	60	120
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o'qitishdan maqsad –“Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi (gandbol)” fani Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishida talabalarda ta'lim tizimida badminton 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, badminton jihozlar bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirish. Fanning vazifasi – talabalarga badminton o'yinining 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 badminton sport turini keng targ'ib qilishni o'rgatishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu: Gandbol o'yinining paydo bo'lish va rivojlanish tarixi. 2-mavzu: O'zbekistonda gandbolni rivojlantirishning asosiy bosqichlari. 3-mavzu: Musobaqani tashkil etish va o.,tkazish. musobaqa faoliyatining tizimi va ahamiyati. hakamlilik uslubiyoti. 4-mavzu: Gandbol o'yin qoidalar va maydon o'lchamlari.. III.Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: 1-mavzu: Gandbol o'yinining paydo bo'lish va rivojlanish tarixi. 2-mavzu: O'zbekistonda gandbolni rivojlantirishning asosiy bosqichlari. 3-mavzu: Musobaqani tashkil etish va o'tkazish. musobaqa faoliyatining tizimi va ahamiyati. hakamlilik uslubiyoti. 4-mavzu: Gandbol o'yin qoidalar va maydon o'lchamlari.. IV. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar 1. O'yin texnikasi. 2. O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika.				

3. Xujum va himoya vaqtidagi guruhiiy taktika.
4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
5. To'g'ri traektoriyada to'p uzatish. To'pni yoysimon traektoriyada uzatish, to'pni yerga urib sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab to'p uzatish.
6. To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatish.
7. To'pni bir-bir joyda turib yerga urib olib yurish. Ko'p marta to'pni yerga urib joyda turish. To'pni yuqori va past yerga urib sapchirib olib yurish.
8. Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavda atrofida aylantirib yerga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni yerga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib yerga urib olib yurish.
9. Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy kadamlardan so'ng tayyangan holda to'pni otish.
10. Yugurib kelib to'pni gorizontal holatda otish. To'pni yerga urib sapchitib otish. To'pni yerga urib siljitib sapchitib otish. To'pni yerga urib aylantirib sapchitib otish.
11. Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish. Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish.
12. Oldinga yugurib kelib tayyanib to'p otish. Yon tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tomonga egilib tayyanib to'p otish.
13. Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Har xil oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. To'pni yuqoridan gumbazsimon traektoriyada tashlash.
14. Sakrab o'ng tomonga egilib to'p otish. Sakrab chap tomonga egilib to'p otish.
15. Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, elka ortidan siltab to'p otish.
16. Yerga tayyanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Yerga tayyaimagan holda «zona»ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatda to'p otish.
17. Yiqilib qo'l va oyoqlarga tushush holatida to'p otish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to'p otish.
18. Chap va o'ng oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yikilib darvozaga to'p otish.
19. Ikki oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Bir oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to'p otish.
20. Himoyachining dastlabki turish holati, harakatlanishi. Himochi dastlabki holatida oldinga, orqaga harakat qilish.
21. Joyda bir-biriga yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Joyda ko'p marta yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Paralel harakatda
22. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yikilib darvozaga to'p otish.

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. Mutaxassislikka kirish. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni
2. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti
3. O'yin texnikasi
4. O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika
5. Xujum va himoya vaqtidagi guruh taktika
6. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish
7. Tadqiqotlar yo'llari usuliyati
8. To'g'ri traektoriyada to'p uzatish. To'pni yoysimon traektoriyada uzatish, to'pni yerga urib sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab to'p uzatish.
9. To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatish.
10. To'pni bir-bir joyda turib yerga urib olib yurish. Ko'p marta to'pni yerga urib joyda turish. To'pni yuqori va past yerga urib sapchirib olib yurish.
11. Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavda atrofida aylantirib yerga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni yerga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib yerga urib olib yurish.
12. Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy kadamlardan so'ng tayyangan holda to'pni otish.
13. Yugurib kelib to'pni gorizontal holatda otish. To'pni yerga urib sapchitib otish. To'pni yerga urib siljitib sapchitib otish. To'pni yerga urib aylantirib sapchitib otish.
14. Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish.
15. Oldinga yugurib kelib tayyanib to'p otish. YOn tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tomonga egilib tayyanib to'p otish.
16. Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Har xil oyoqlarda deysinib sakrab to'p otish. To'pni yuqoridan gumbazsimon traektoriyada tashlash.
17. Sakrab o'ng tomonga egilib to'p otish. Sakrab chap tomonga egilib to'p otish.
18. Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, elka ortidan siltab to'p otish.
19. Yerga tayyanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Yerga tayyaimagan holda «zona»ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatda to'p otish. 20. Yiqilib qo'l va oyoqlarga tushush holatida to'p otish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to'p otish

3.

VII. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:

- badmintonni o'qitishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsiyalarni tatbiq qilish uchun zarur bo'ladigan bilim va ko'nikmalarni, badmintonni darslarida zamonaviy ta'lim vositalardan foydalanishni, zamonaviy talablar asosida badmintonni darslarini samaralitashkil qilish yo'llarini, ta'lim sohasidagi

	innovatsion faoliyat asoslari haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim) - sport o'yinlarini o'qitish metodikasi (badminton) fanini o'qitishda hamda ilmiy tadqiqotlar olib borishda qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan xabardor bo'lishi, badmintonni o'qitishda qo'yiladigan hozirgi zamon talablarini bilishi, mashg'ulotlarda ta'lim resurslaridan samarali foydalana olishi; (ko'nikma). - badminton 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 badminton 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. "Handball" History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013 2. "Handball" Training. Werner Grage 2012 3. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y. 4. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y. 5. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur 2009 y. 6. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006й, 299с. 7. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y XI. Qo'shimcha adabiyotlar 1.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining, O'zbekiston respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida, 11.03.2020 yildagi 143-son qarori. 2.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва

	услуги. Дарслик. Т.: 2005-231 б. 3. Турманидзе В. Г. Развитие интеллектуальных способностей средствами физической культуры и спорта на примере бадминтона // Личность. Культура. Общество. 2008. Т. 10, вып. 2 (41). С. 379–383. 4. С.М. Шахрай Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / 2012 Издательство Омского государственного университета общ ст-93. 5. Сяо, Цзе. Теория и практика бадминтона (общие учебники для учреждений физической культуры) / Цзе Сяо (и др.) – Пекин: Издательство «Народный спорт», 2005-230 с. 11-12-с. 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 qdavlrat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023yil “<u>22</u>” <u>28</u> dagi qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun ma'sul: G.R.Gimazutdinov - CHDPU, “Bolalar sporti” kafedrasi katta o'qtuvchisi, A.Sh.G'anixo'jayev-CHDPU,). “Bolalar sporti” kafedrasi o'qtuvchisi,
9.	Taqrizchilar: E.Xurramov – CHDPU, “Bolalar sporti” kafedrasi dotsenti v.b., PhD. R.I.Latipov – Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy madaniyat” kafedrasi dotsenti.