Tasdiqqa

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

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

"TASDIQLAYMAN"
Chirchiq davlat pedagogika
universiteti rektori
G'.I. Muxamedov
____
2023 yil "___" ___________

SPORT O'YINLARINI O'QITISH METODIKASI (VOLEYBOL) 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

Chirchiq– 2023

Fan/modul kodi SO‘O‘MV104		O‘quv yili 2023-2024	Semestr 2	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 (voleybol)		60	60	120

2. **I. Fanning mazmuni.**

Fanni o‘qitishdan maqsad – talabalarda ta’lim tizimida voleybol 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, voleybol jihozlar bilan ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish.

Fanning vazifasi – talabalarga bolalar voleybol 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 voleybol 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: Voleybol o‘yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Voleybol o‘yinini vujudga kelishi. Birinchi o‘yin qoidalari. Voleybol o‘yinini tarqalishi. Birinchi Jahon, Yevropa, Jahon kubogi va Olimpiada o‘yinlarini o‘tkazilishi (ayollar va erkaklar o‘rtasida). O‘yin qoidalari. Maydon va jihozlarni o‘lchamlari.O‘zbekistonda voleybolni rivojlanishi. O‘zbekiston voleybolini jahon arenalarida tutgan o‘rni haqida ma‘lumotlarga ega qilish.

2-mavzu: Voleybol o‘yinining qoidalari.

Zamonaviy voleybolning rasmiy qoidalari inshootlar va uskunalar. Voleybol o’yin qoidalari va hakamlik qilish usullari.

3-mavzu: Voleybol o‘yin texnikasi tasnifi.

Voleybol o‘yin texnikasini bo‘limlarga bo‘linishi; himoya va hujum texnikasi, harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi. Harakatlanish texnikasi yurish, yugurish sakrash va burulish usullarini amalga oshirish. To‘pni tepadan, pastdan uzatish va qabul qilish, to‘pni har hil usulda ya’ni tepadan, pastdan yondan va sakrab o‘yinga kiritish haqida ma‘lumotlarga ega qilish.

4-mavzu: Voleybol o‘yin taktikasi tasnifi.

Taktika haqida tushuncha, hujum va himoya taktikalari. Jamoa bo‘lib, guruhli va yakka holda hujum va himoya qilish taktikalari. O‘yin kombinatsiyalari. To‘psiz va to‘p bilan harakatlanayotgann raqibga qarshi hujum, voleybol o‘yinida

hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchilarni o'yin vaqtida joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

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

1. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.
2. Voleybol o'yinining qoidalari.
3. Voleybol o'yin texnikasi tasnifi.
4. Voleybol o'yin taktikasi tasnifi.

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

5. Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasi.
6. To'pni boshqarish texnikasi.
7. Ya`ni harakatlanish texnikasidan yurish, yugurish, sakrash, burilish usullari.
8. To'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish..
9. Yaqin masofadan to'pni savatga tashlash.
10. To'pni yuqorida 1,5-2 metr balandlikda o'ynash
11. To'pni 8-10 metr oraliqda yuqoridan uzatish va qabul qilish
12. Jarima to'pni savatga tashlashni o'rgatish texnikasi.
13. To'pni pastdan uzatish va qabul qilish.
14. To'pni yuqorida 1,5-2 metr balandlikda o'ynash.
15. To'pni 8-10 metr oraliqda yuqoridan uzatish va qabul qilish
16. To'pga pastdan zarba berib o'yinga kiritish.
17. Maydon bo'ylab joylashish va joy almashtirish.
18. To'pga yondan zarba berib o'yinga kiritish.
19. To'pga yuqoridan zarba berib o'yinga kiritish.
20. Voleybol o'yinida taktik harakatlar majmuini o'rgatish.
21. Top bilan ishlash texnikasi.
22. 13-14 yoshli voleybolchilarda bolalarni tezkor – kuch sifatlarini tarbiyalash metodikasi.

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. O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida voleybol sportining rivojlanishi.
2. Akademik liseylarda voleybol darsi jarayonida "Aylanma trenirovka"

metodidan foydalanish xususiyatlari.

3. Voleybol sport to'garagiga o'quvchilarni tanlash usullari, metodlari va ular bilan mashg'ulot o'tkazish metodikasi.
4. Maktabda sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish xususiyatlari.
5. Voleybol o'yin texnikasini o'rgatish usullari.
6. Voleybol o'yini tarixi va rivojlanish bosqichlari.
7. Voleybol darsida umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi.
8. Yosh voleybolchilar texnik tayyorgarligini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasi.
9. Yosh voleybolchilarga dars jarayonida to'pni o'yinga kiritishni o'rgatish metodikasi.
10. Umumta'lim maktablarida voleybol sport seksiyasiga tanlashda xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish.
11. Yosh voleybolchilarni sakrovchanligini oshirishda harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi.
12. Voleybol o'yin elementlarini o'rgatishda harakatli o'yinlarni egallagan o'rnini ilmiy asoslash.
13. Voleybolchilarni umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlar o'rnini ilmiy asoslash.
14. Yosh voleybolchilarga to'pni o'yinga kiritish metodikasini o'rgatish xususiyatlari.
15. 13-14 yoshli voleybolchilarda bolalarni tezkor – kuch sifatlarini tarbiyalash metodikasi.
16. Voleybolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarining darajasi va ularni shakllantirish texnologiyasi.
17. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlik qobiliyatini tarbiyalash usullari, vositalari, metodlari.
18. Yosh voleybolchilarda o'yin texnikasini harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligi (to'p uzatish va to'pni o'yinga kiritish texnikasi misolida).
19. Yosh voleybolchilar texnik tayyorgarligini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligi.
20. 5-6 sinf o'quvchilarida voleybol dars sifatini oshrish metodikasi.
21. Dastlabki o'rgatish bosqichida 10-13 yoshli voleybolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash.
22. Voleybolchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlaridan samaradorli foydalanish metodikasi.
23. 11-12 yoshli voleybolchilarning tezkor-kuch sifatini tarbiyalash metodikasi.
24. 11-12 yoshdagi o'quvchilarni voleybol o'yin elementini o'rgatishda ko'nikma va malakalarni shakllantirish.
25. 5-9 sinf o'quvchilariga voleybol to'pini boshqarish texnikasini o'rgatish.
26. Voleybolchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini tarbiyalashda milliy o'yinlardan foydalanish metodikasi.

27. Voleybolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarining darajasi va ularni shakllantirish texnologiyasi.
28. Yosh voleybolchilarda o‘yin texnikasini harakatli o‘yinlar yordamida shakllantirish samaradorligi (to‘p uzatish va to‘pni o‘yinga kiritish texnikasi misolida).
29. Dastlabki o‘rgatish bosqichida 10-13 yoshli voleybolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash.
30. Yosh voleybolchilar texnik tayyorgarligini rivojlantirishda milliy harakatli o‘yinlarni qo‘llash samaradorligi.

3.

VII. Ta’lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba:

- voleybolni o’qitishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsiyalarni tatbiq qilish uchun zarur bo’ladigan bilim va ko’nikmalarni, voleybolni darslarida zamonaviy ta’lim vositalardan foydalanishni, zamonaviy talablar asosida basketbolni darslarini samaralitashkil qilish yo’llarini, ta’lim sohasidagi innovatsion faoliyat asoslari haqida **tasavvurga ega bo‘lishi; (bilim)**

- sport o’yinlarini o`qitish metodikasi (voleybol) fanini o’qitishda hamda ilmiy tadqiqotlar olib borishda qo’llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan xabardor bo’lishi, voleybolni o’qitishga qo’yiladigan hozirgi zamon talablarini bilishi, mashg`ulotlarda ta’lim resurslaridan samarali **foydalana olishi; (ko‘nikma).**

- voleybol 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 voleybol 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. Maxmudov B.A., Matniyazov X.K. Jismoniy tarbiya va sport. O`quv

	qo`llanma. TDPU bosmaxonasi/ Toshkent-2021 y. 290 b. 2. Глейзер М.М. Волейбол теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культурь и спорта // Учебник. – Москва: "Спорт", 2016. 3. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. –Т., 2008. – 38 б. **XI. Qo'shimcha adabiyotlar** 1. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –Toshkent, 2012. 2. Latipov R.I. Jismoniy madniyat (1-qism). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 3. 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 y. 4. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –T., 2009. – 77 b. **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" kafedrasi mudiri, PhD, dotsent. **B.A.Maxmudov** – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrasi dotsenti v.b., PhD.
9.	**Taqrizchilar:** **E.Xurramov** – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrasi dotsenti v.b., PhD. **R.I.Latipov** – Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrasi dotsenti.