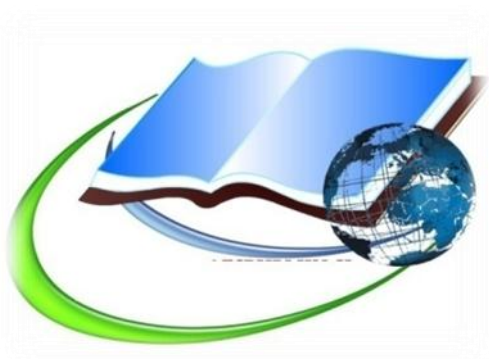


O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
XALQ TA‘LIMI VAZIRLIGI
RESPUBLIKA TA‘LIM MARKAZI

AMALIY FANLAR BLOK MODULI BO‘YICHA
UMUMIY O‘RTA TA‘LIMNING O‘QUV DASTURI
(XI SINIF)

JISMONIY TARBIYA



Toshkent-2018

TUSHUNTIRISH XATI

Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning maqsadi – o‘quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog‘lom qilib tarbiyalash, inson salomatligi to‘g‘risidagi bilimlarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya fanidan egallagan bilimlarini hayotda qo‘llay olish layoqatini shakllantirishdan iborat.

Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning vazifalari: Jismoniy tarbiya darslarida asosan uchta vazifani hal qiladi. Jumladan, ta’limiy, tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi. sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni kundalik hayotida qo‘llay olish; jismoniy mashqlarni ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish; sport asbob-anjomlaridan foydalanishning xavfsiz usullarini o‘rgatish; sog‘lom turmush tarziga amal qilish va uni keng jamoatchilik o‘rtasida targ‘ib etish; jismoniy tarbiya va sport faoliyatining kerakligicha ta’minlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirish; organizmni chiniqtirish; jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishdan iborat.

Xalq ta’limi vazirining 2018 yil 27 iyuldagi 191-sonli buyrug‘i (1-ilova) “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining I-XI sinflari uchun 2018-2019 o‘quv yiliga mo‘ljallangan tayanch o‘quv reja”ning:

9-bandida: Jismoniy tarbiya fani XI sinfdan 1 soat o‘qitilishi;

20-bandida: O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Umumiy o‘rta ta’lim to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida” 2017 yil 15 martdagi 140-sonli qaroriga muvofiq, malakali o‘qituvchilar yetarli bo‘lgan quyidagi hollarda sinfdagi o‘quvchilarni ikki guruhga bo‘lib o‘qitishga ruxsat etiladi:

o‘quvchilar sonidan qat’iy nazar VIII-XI sinflarda jismoniy tarbiya ikki guruhga bo‘lib o‘qitilishi belgilangan.

Jismoniy tarbiya o‘quv dasturi asosida yillik taqvim-mavzuiy reja o‘qituvchi tomonidan ishlab chiqiladi va ta’lim muassasalarining o‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari tomonidan tasdiqlanadi. Taqvim-mavzuiy reja tuzishda oraliq va yakuniy nazorat ishlarining to‘g‘ri taqsimlanishi, nazariy bilim berish va amaliy mashg‘ulotlarining ketma-ketligiga e’tibor qaratish lozim.

Ushbu o‘quv dasturda boblar kesimida mavzularga ajratilgan umumiy soatlar hajmi keltirilgan bo‘lib, ularning taqsimlanishi o‘qituvchi tomonidan ijodiy yondashgan holda amalga oshiriladi. Jumladan, taqvim mavzuiy rejani tuzishda o‘quv dasturida boblarga ajratilgan (mavzularga berilgan) umumiy soat hajmidan chiqmagan holda taqsimlanishi zarur. Taqvim-mavzuiy reja tuzishda o‘qituvchi bob ichida berilgan mavzularni sinflar kesimida taqsimot qilish vaqtida o‘quvchilarni o‘zlashtirish darajasini inobatga olgan holda, namunada berilgan soatlarni ko‘paytirsa, (*) belgini qo‘yishi hamda dastur soatlarini taqsimotiga kiritilgan o‘zgarishlar yuzasidan maktab pedagogik kengash yig‘ilishida muhokama etib, qaror qismi bilan hujjatlashtirish lozim.

Shunigdek, o‘quvchilarning Davlat ta’lim standarti o‘zlashtirish yuzasidan o‘tkazilgan monitoring natijalariga ko‘ra, o‘quvchilar bilimida aniqlangan bo‘shliqlarni to‘ldirish maqsadida mavzularga ajratilgan soat hajmi 15% gacha o‘zgartirish va metodik kengash yig‘ilishida kelishilgan holda maktab pedagogika kengashida muhokama qilinib tasdiqlanishi maqsadga muvofiq. Mazkur dasturda tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro‘yxatidan fan o‘qituvchilari ijodiy yondashgan holda mavzularni kengaytirib o‘qitishda foydalanishlari mumkin.

O‘quv dasturning boshida har bir sinf o‘quvchilarining o‘quv faoliyati natijalariga qo‘yiladigan talablar keltirilgan. Bu o‘z o‘rnida o‘quv yili boshlanishida pedagoglarning harakat strategiyasini belgilab beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi Vazirligining 2018 yil 27 iyuldagi 191-sonli “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining I-XI sinflari uch 2018-2019 o‘quv yiliga mo‘ljallangan tayanch o‘quv rejasi”dagi tushunchantirish xatining 20-bandiga asosan o‘quvchilar sonidan qat’iy nazar VIII-XI sinflarda “Jismoniy tarbiya” fani 2 guruhga bo‘lib o‘qitiladi.

Mazkur o‘quv dastur darsliklarning davriylik nashr etilishi asosida amaliyotga joriy etiladi.

O‘quvchilar o‘quv faoliyati natijalariga qo‘yiladigan talablar:

gimnastika bo‘yicha sportchilarimizning musobaqa o‘yinlaridagi ishtirokini biladi;

gimnastika sport turida rivojlanadigan jismoniy sifatlarni biladi;
yengil atletika bo'limlarini farqlay oladi;
yengil atletika mashqlari jarayonida yuklamalarni taqsimlashni biladi;
“Umid nihollari” sport musobaqalarida qatnasha oladi;
21 sport turlarini bir-biridan ajrata oladi;
sport o'yinlarini amaliyotda qo'llay oladi;
o'zbek chempionlarini jahonda erishgan natijalarini biladi;
sport turlari bo'yicha jahon chempionlarini biladi.

Nazariy bilim asoslari

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, chiniqish, badantarbiya qilish, ochiq havoda bo'lishning inson uchun foydaliligi. Qizlar uchun gimnastika mashqlarining gigiyenik ahamiyati. Darsning qismlari bo'yicha mashg'ulotlarni mustaqil ravishda o'tkaza bilish. Gimnastika bo'yicha o'zbek sportchilarining yutuqlari, sportchilarimizning musobaqa o'yinlaridagi ishtiroki. Gimnastika musobaqa qoidalari. Dasturdagi yugurish, sakrash va uloqtirish o'quv mezonlarini egallash.

Jismoniy mashg'ulotlarning organizmning asosiy sistemalariga ta'siri. Jismoniy mashqlarni bajarish ish qobiliyatini oshirish vositasidir. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazib turish. Psixologik tayyorgarlik.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalari. Mashqlarni bajarayotganda o'z-o'zini nazorat qilish va xavfsizlik qoidalari.

Sport o'yinlarida o'zini muhofaza qilish. Sport o'yinlarida jamoaviy gigiyena talablariga amal qilish. O'yinda yo'l qo'yilgan xatolarni tahlil qilish.

Sport va jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanuvchining vazni va bo'yining mutanosibligi (antropometriya). Kishi hayotida jismoniy tarbiyaning katta ahamiyatga ega ekanligi to'g'risida bilish. O'quvchilarni hayotga va mehnat faoliyatiga tayyorlash. Futbol o'yini, o'yinchilarning tartib va intizomini buzmasliklari qoidalari, jarima va erkin to'p tepish, futbol taktikasi (“standart”

holatda bajariladigan kombinatsiyalar). Sport o'yini qoidalari asosida hakamlilik qilish.

Kurash musobaqalari qoidalariga amal qilish. Jarohatlanganda va shikastlanganda birinchi yordam ko'rsatish. Kurashda gigiyenik talablar. Inson salomatligini yaxshilashda suzishning ahamiyati. Suzishda asosiy qoidalarga amal qilish. Suzishda gigiyenik talablar

I bob. Gimnastika (4 soat)

URM mashqlar. Harakatda URM majmuasini bajarish. (ketma-ketlikka amal qilish).

Tayanib sakrash. Gimnastika "kozyoli" dan ko'priqchani uzoqlashtirish va yaqinlashtirish bilan depsinib sakrab tushish va oldinga umbaloq oshish; Qiz bolalar yonlama qo'yilgan gimnastika "kozyoli" ustidan oyoqlarni bukib sakrab o'tishlar.

Tirmashib chiqish. 7 metr arqonga tirmashib chiqish. to'xtab-to'xtab tirmashib chiqish (ma'lum balandlikda to'xtash uchun belgilar qo'yiladi).

Osilish. Turnikda osilishdan kuch bilan tayanishga ko'tarilish; gavnani bukib-yozish holatidan tebranishga o'tish; osilib tebranishda gavnani keskin yozish bilan tayanchga ko'tarilish; turnikda tayanishdan oyoq va gavda bilan oldinga yarim oysimon harakat qilib, osilishga tushib tebranish.

Tayanishlar. Qo'shpoyalarda qo'llarda tayanishdan tebranib, oldinga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish va tirsakka tayanib turishdan tebranib, orqaga siltanish bilan tayanchga ko'tarilish; qo'shpoyada tayanib tebranishda, oldindan (orqadan) yon tomonlarga 90° burilib sakrab tushishlar.

Akrobatika. O'g'il bolalar uchun: har xil d.h. dan oldinga umbaloq oshish; 40-50 sm balandlikdagi buyumlar ustidan umbaloq oshib o'tish; yugurib kelib, uzoqlikka umbaloq oshish; sherigi yordamida qo'llarda tik turish; tik turgan holatdan "ko'priq" hosil qilish; Qizlar uchun: ikki marta oldinga, orqaga umbaloq oshish; kurakda turish; tik turgan holatdan "ko'priq" hosil qilish va yon tomonga aylanib turish.

II bob. Yengil atletika (6 soat)

Yugurish. 100 m ga yugurish malakasini oshirish; 800, 1000 m masofalarga yugurish; yurish bilan almashlab 6 daqiqa davomida yugurish; estafeta yugurish 4x400 metr.

Kross tayyorgarligi. 12 daqiqa davomida yugurish; yo‘nalishni o‘zgartira borib past-baland yerlardan yugurish; 3000 m masofaga kross yugurish.

Sakrash. Balandlik va uzunlikka sakrashning maxsus mashqlari; uzunlikka 3 hatlab sakrash; yugurib kelib uzunlikka “Oyoq bukish usulida” sakrash; yugurib kelib balandlikka “hatlab o‘tish usuli”da sakrash.

Uloqtirish. Tennis koptogini yugurib kelib uloqtirish; granatani uzoqlikka uloqtirish.

III bob. Sport o‘yinlari (8 soat)

(basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi)

Basketbol. Basketbol o‘yinini elementlari asosida har xil mashq usullarini bajarish; himoyaning maydon va shaxsiy ushlar turlarini o‘rgatish; to‘pni bir qo‘lda olib yurish; oldinga intilib chiqish; to‘pni ilib olish; yerga urib, sakrab halqaga tashlash; basketbol o‘yini qoidasiga asosan ikki tomonlama o‘yin. hakamlilik qilishni o‘rgatish.

Voleybol. To‘pni yuqoridan o‘yinga kiritish va zonalarga yo‘naltirish; o‘yinga mustaqil tayyorgarlik ko‘rish; Ikki qo‘l qoidasiga rioya qilgan holda to‘pni to‘r orqali qarama-qarshi turgan jamoaga uzatishni o‘rgatish; hujum zarbalariga to‘siq qo‘yish; to‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish; to‘pni pastdan qabul qilish va belgilangan nuqtaga uzatish; ikki guruh o‘rtasida o‘ynash taktikasini o‘rganish; o‘rganilgan mashqlarni o‘yin vaqtida qo‘llay bilish; o‘yinga hakamlilik qilishni bilish.

Qo‘l to‘pi. O‘rganilgan elementlardan ikkala tomonlama o‘yinda foydalanish; maydon bo‘ylab himoya; aralash himoya 5x1, 6x0 taktikasi va asta-sekin hujum qilish taktikalarini o‘rgatish; o‘yinda hakamlilik qilish.

IV bob. Futbol (5 soat)

Futbol to‘pini ko‘krakda to‘xtatish va to‘pni uzoq masofasiga aniq yetkazib berish. To‘pni nishonga tepish; to‘pni burchakdan o‘yinga kiritish.

V bob. Kurash (5 soat)

Musobaqalarda hakamlik qilish. Belbog‘li kurash; belbog‘li kurash usullarini o‘rgatish.

VI bob. Shaxmat (2 soat)

Shaxmat misollarini yechish; amaliy o‘yinlar.

Suzish

200 metrga majmuaviy suzish; aralash suzish.

Ta‘lim muhitiga qo‘yiladigan minimal talablar:

Sport zal: Gimnastik narvonlar, gimnastik o‘rindiqlar, gimnastik “kon”, gimnastik “kozyol”, gimnastik ko‘prikcha, gimnastik to‘shaklar (mat), yakkacho‘p, qo‘shpoya, turnik, gardishlar, arg‘amchilar, gimnastika tayoqchalari, gimnastik arqon (kanat). Balandlikka sakrash uchun anjomlar, basketbol shiti, halqasi, to‘ri (komplekt). Voleybol ustuni, to‘ri. Qo‘l to‘pi darvozasi. Sport o‘yinlarining to‘plari. To‘ldirma to‘plar, fishkalar.

O‘yin maydoni: yugurish yo‘laklari, estafeta tayoqchasi, mini futbol maydoni 2 ta darvoza, basketbol maydoni va jihozlari, basketbol halqasi, voleybol maydoni va jihozlari, hakam o‘rindig‘i, baland va past turniklar, qo‘shpoya, uzunlikka sakrash sektori, sog‘lomlashtirish maydonchasi.

Mavzuiy rejalashtirish

№	Bo‘limlar nomi	Soatlar taqsimoti		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1	Gimnastika	4	Dars jarayonida	4
2	Yengil atletika	6		6
3	Sport o‘yinlar	8		8
4	Futbol	5		5
5	Kurash	5		5
6	Shaxmat	2		2
7	Nazorat ishi	4		4
	Jami	34		34